NordicTrack®

Con Cargador Universal para iPod

C 2500

MANUAL DEL USUARIO

Nº de Modelo NETL14807.1

Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para futuras referencias.

Calcomanía con el Número de Serie

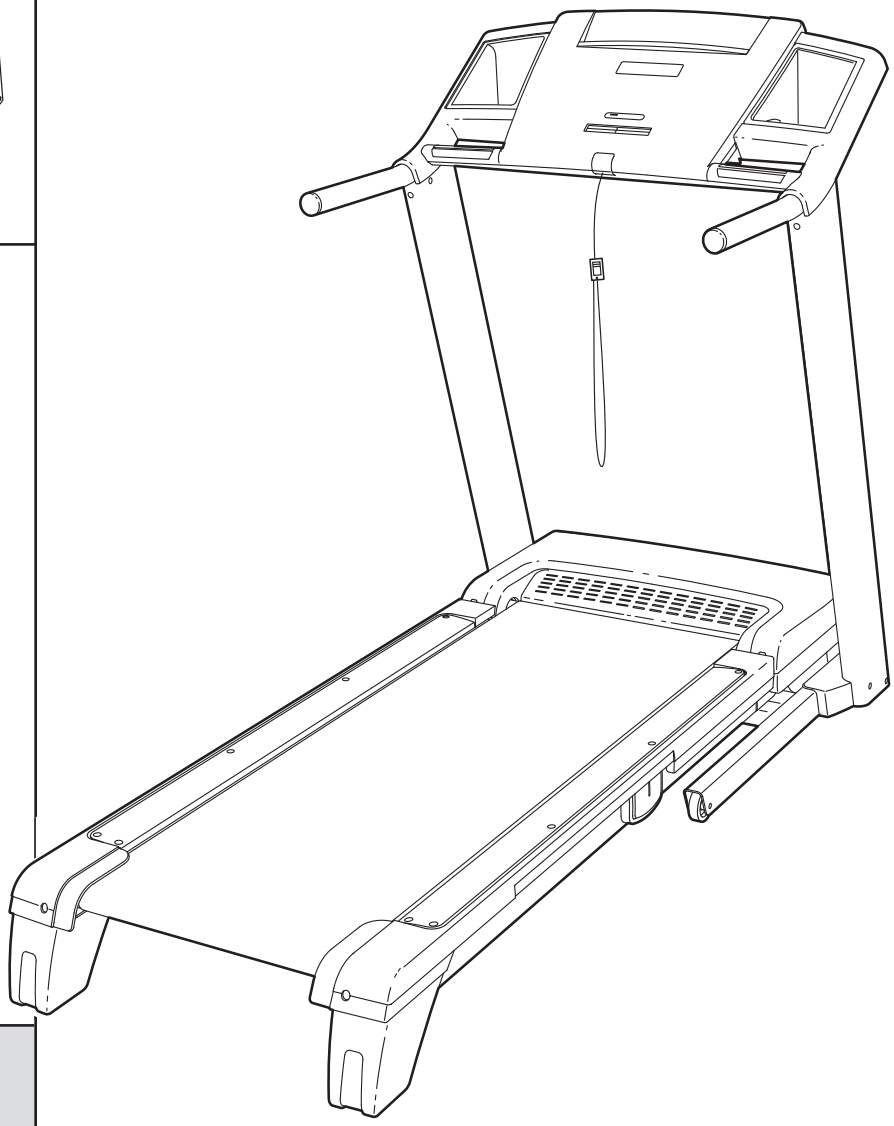
¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame o escríbanos al:

900 460 410

correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu



⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

Made for iPod

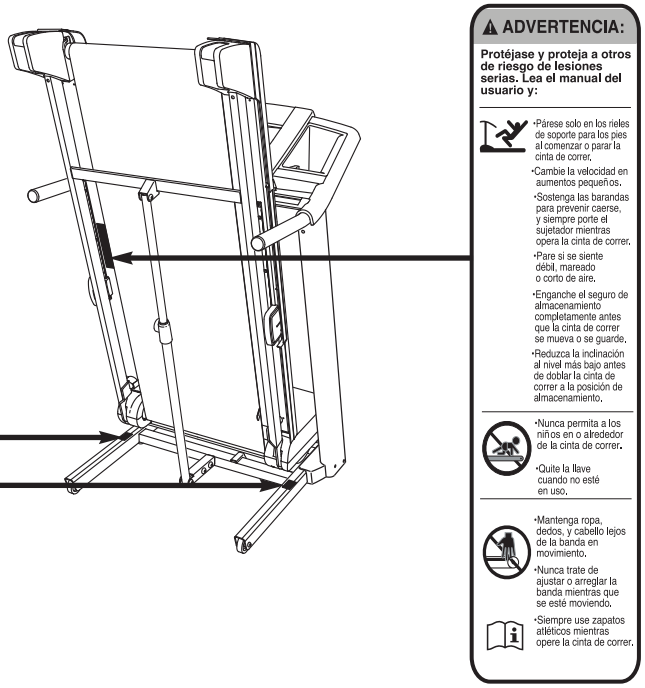
www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 5
MONTAJE 6
COMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO 12
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES 13
COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER 24
PROBLEMAS 26
GUÍAS DE EJERCICIOS 29
LISTA DE PIEZAS 30
DIBUJO DE LAS PIEZAS 32
COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE . . . . . .Contraportada

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Las calcomanías que se muestran aquí se han colocado en su máquina para correr. **Si no se incluye las calcomanías de advertencia, o no son leíbles, por favor póngase en contacto con la tienda donde compró la máquina para correr. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.** Nota: las calcomanías no se muestran en sus tamaños actuales.


⚠ PRECAUCIÓN
Mantenga sus manos y pies alejados de esta area mientras la caminadora esté en operación.
⚠ ADVERTENCIA:
Protéjase y proteja a otros de riesgo de lesiones serias. Lea el manual del usuario y:
•Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la cinta de correr.
•Cambie la velocidad en aumentos pequeños.
•Sostenga las barandas para prevenir caerse, y siempre porte el sujetador mientras opera la cinta de correr.
•Pare si se siente débil, mareado o corto de aire.
•Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la cinta de correr se mueva o se guarde.
•Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la cinta de correr a la posición de almacenamiento.
•Nunca permita a los niños en o alrededor de la cinta de correr.
•Quite la llave cuando no esté en uso.
•Mantenga ropa, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.
•Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.
•Siempre use zapatos atléticos mientras opere la cinta de correr.

NordicTrack es una marca registrada de Icon IP, Inc.
iPod es una marca comercial de Apple Computer, Inc., registrada en los EE.UU. y en otros países.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su máquina para correr, antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos que tengan problemas previos de salud.**

2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.**

3. **Use la máquina para correr solamente como se describe.**

4. **Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.**

5. **Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**

6. **No utilice la máquina para correr en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.**

7. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la máquina para correr en todo momento.**

8. **La máquina para correr deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 147 kg o menos.**

9. **Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.**

10. **Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina para correr. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.***

11. **Cuando conecte el polo de tierra (vea la página 13), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.**

12. **Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.**

13. **Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.**

14. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr Si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o Si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección PROBLEMAS en la página 23 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)**

15. **Lea, entienda y pruebe el procedimiento de detención de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.)**

16. **Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicios en la máquina para correr.**

17. **La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**

18. **Los sensores de pulsos no son dispositivos médicos. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. Los sensores de pulsos están diseñados únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.**

19. **Nunca descuide la máquina para correr mientras esté funcionando. Siempre saque la llave, desconecte el cable eléctrico y mueva el Corta Circiuto Reajustar/Apagar a la posición de apagar cuando la máquina para correr no esté en uso. (Vea el dibujo en la página 5 para localizar el Corta Circiuto Reajustar/Apagar.)**

20. **No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 6, y COMO PLEGAR Y MOVER LA máquina para correr en la página 24.) Usted debe poder cargar 20 kg sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la máquina para correr.**

21. **Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese que el seguro de almacenamiento esté completamente cerrado.**

22. **Nunca deje caer objetos en ninguna abertura.**

23. **Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la máquina para correr regularmente.**

24. **PELIGRO: Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina de correr, y antes de realizar operaciones de mantenimiento o ajuste descritos en este manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deben llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.**

25. **Esta máquina para correr está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.**

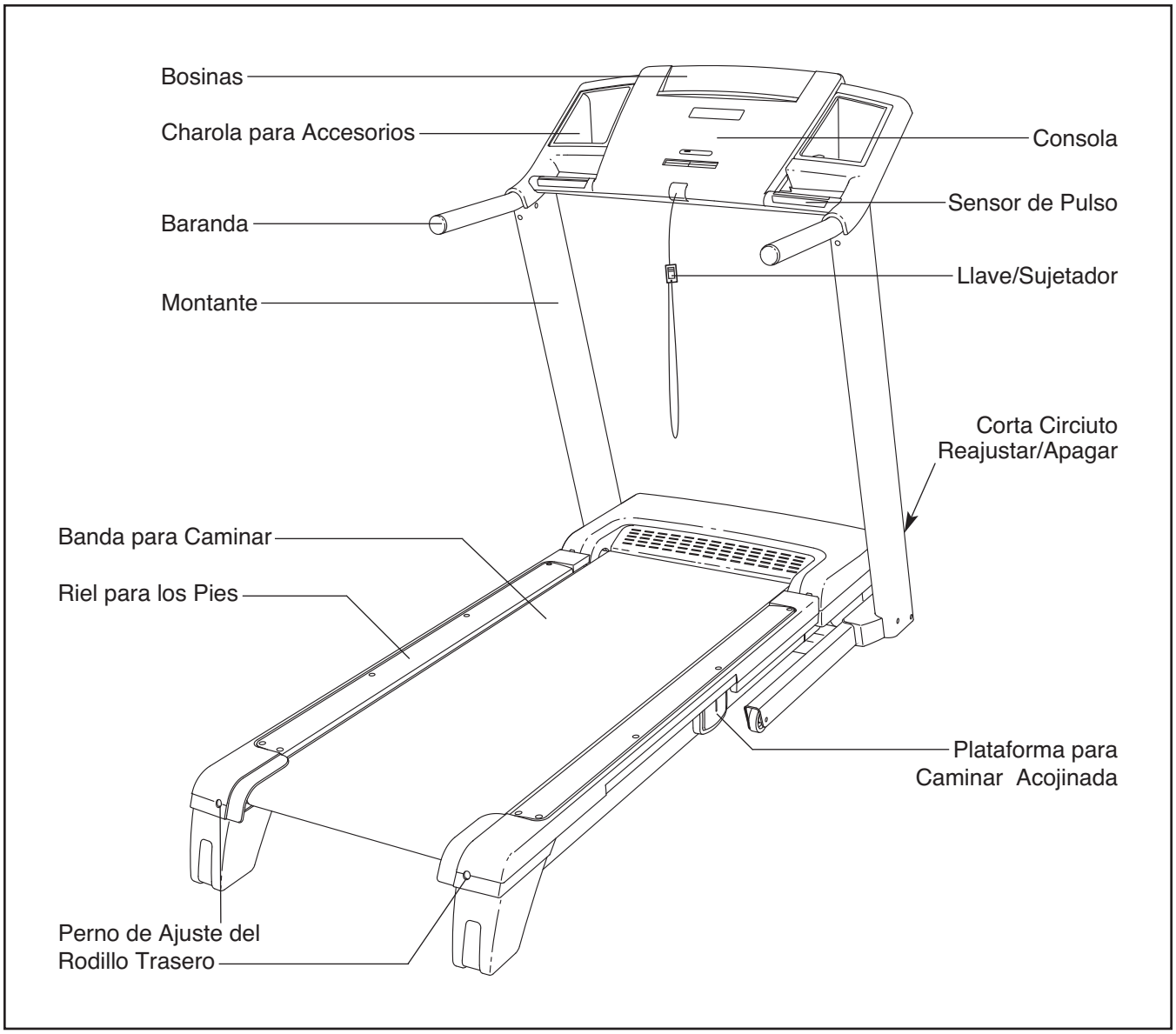
GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria máquina para correr NordicTrack® C 2500 con Adaptador Universal para iPod®. C 2500 caminadora combina diseños innovadores con tecnología avanzada para dejarle disfrutar una excelente forma para hacer ejercicio cardiovascular cómodamente y en la intimidad de su hogar. Y cuando no esté haciendo ejercicio, la C 2500 caminadora se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que otras caminadoras.

Por su propio bien, lea atentamente este manual antes de usar la maquina para correr. Si tiene alguna pregunta tras haber leìdo este manual, por favor lea la portada. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, anote el numero del modelo del producto y el numero de serie antes de contactar con nosotros. El numero de modelo y el lugar donde se coloca la calcomanìa con el numero de serie se muestran en la portada de este manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

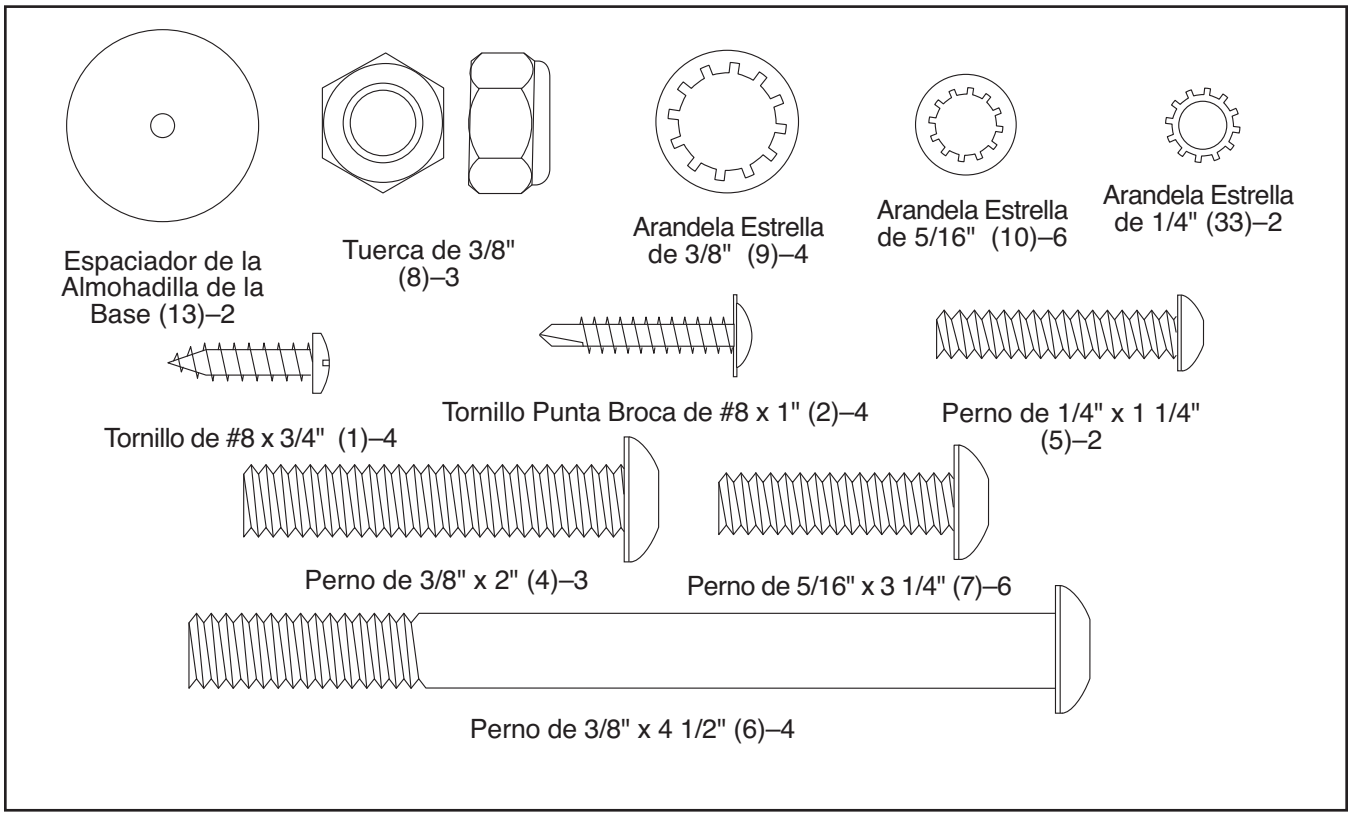


MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas de la máquina para correr en una área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado. Nota: La parte debajo de la banda para caminar de la máquina para correr está cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, una porción mínima de lubricante se puede transferir a la parte superior de la banda para caminar o al cartón de envío. Esta es una condición normal y no afecta el rendimiento de la máquina para correr. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, limpie el lubricante con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo.

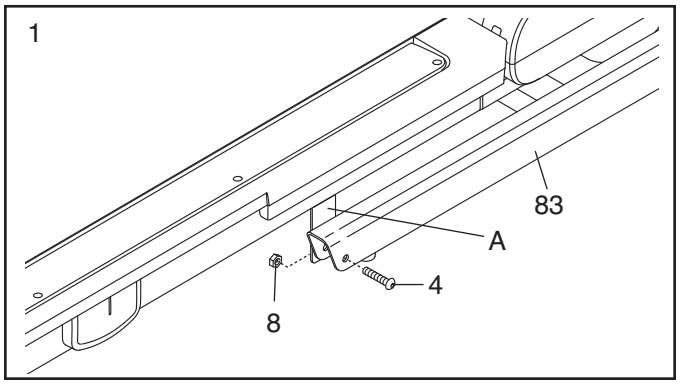
El montaje requiere las llaves hexagonales que vienen incluidas y su propio destornillador de estrella , un llave ajustable , pinzas de punta aguda , y un mazo de hule .

Este cuadro se provee para ayudarle a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número entre parentesis debajo de cada dibujo es el número clave de la pieza, de la LISTA DE LAS PIEZAS en el centro de este manual. El número después de las paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no se encuentra una pieza en las bolsas de piezas, verifique si la parte no ha sido ensamblada. Para evitar el dañar las piezas plásticas, no use herramientas eléctricas para el montaje. Materiales de quincallería adicionales pueden haber sido incluidos.**


Espaciador de la Almohadilla de la Base (13)–2
Tuerca de 3/8" (8)–3
Arandela Estrella de 3/8" (9)–4
Arandela Estrella de 5/16" (10)–6
Arandela Estrella de 1/4" (33)–2
Tornillo de #8 x 3/4" (1)–4
Tornillo Punta Broca de #8 x 1" (2)–4
Perno de 1/4" x 1 1/4" (5)–2
Perno de 3/8" x 2" (4)–3
Perno de 5/16" x 3 1/4" (7)–6
Perno de 3/8" x 4 1/2" (6)–4

1. **Asegúrese que el cable eléctrico esté desenchufado.**

   Retire de la Base (83) la Tuerca de 3/8" (8), el Perno de 3/8" x 2" (4) y el soporte de protección (A). **Repita este paso en el otro lado de la máquina para correr.** Descarte los soportes de protección. La Tuerca y el Perno se utilizarán en el paso 3 y 6.

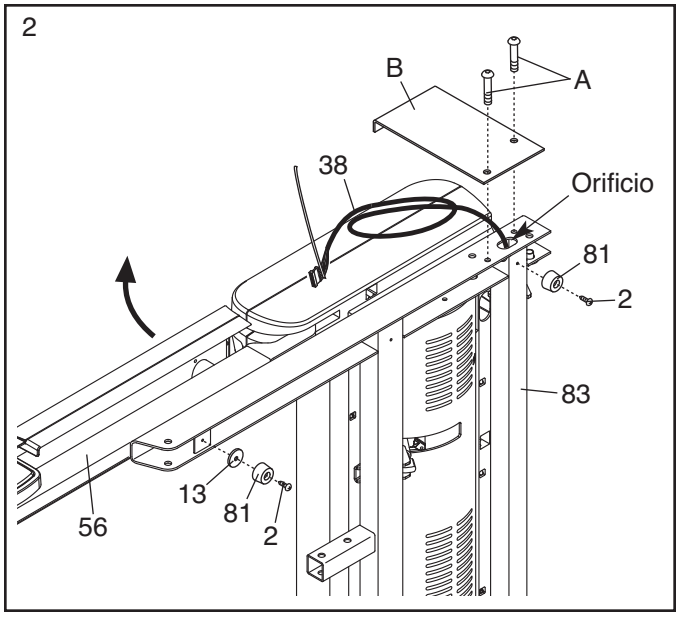


2. Con la ayuda de otra persona, incline con cuidado la máquina para correr hacia el lado izquierdo. Pliegue parcialmente la Armadura (56) de modo que la máquina para correr quede más estabilizada; **no pliegue la Armadura por completo todavía.**

   Retire y deseche los dos pernos (A) indicados y el soporte de envío (B).

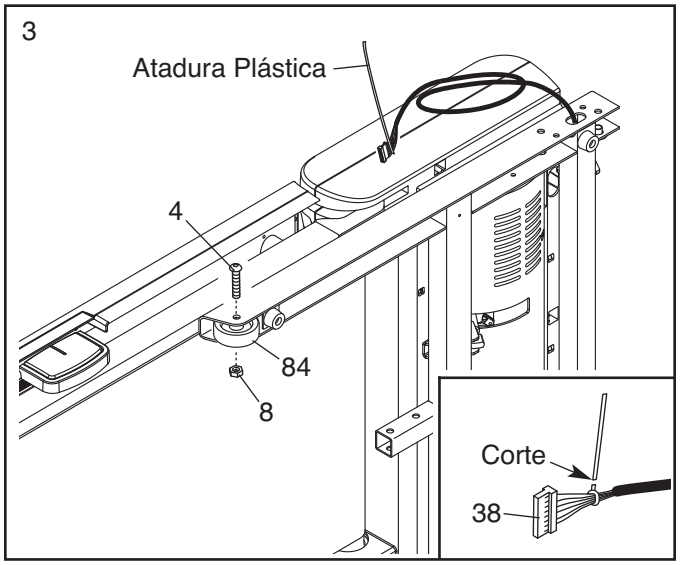
   Corte los cables que aseguran el Cable del Montante Vertical (38) a la Base (83). Ubique la atadura en el orificio indicado que está en la Base y úsela para extraer el Cable del Montante Vertical del orificio.

   Fije una Almohadilla de la Base (81) a la Base (83) en la ubicación mostrada utilizando un Espaciador de la Almohadilla de la Base (13) y un Tornillo de Punta Broca de #8 x 1" (2). Luego fije otra Almohadilla de la Base (81) utilizando solamente un Tornillo de Punta Broca de #8 x 1" (2).



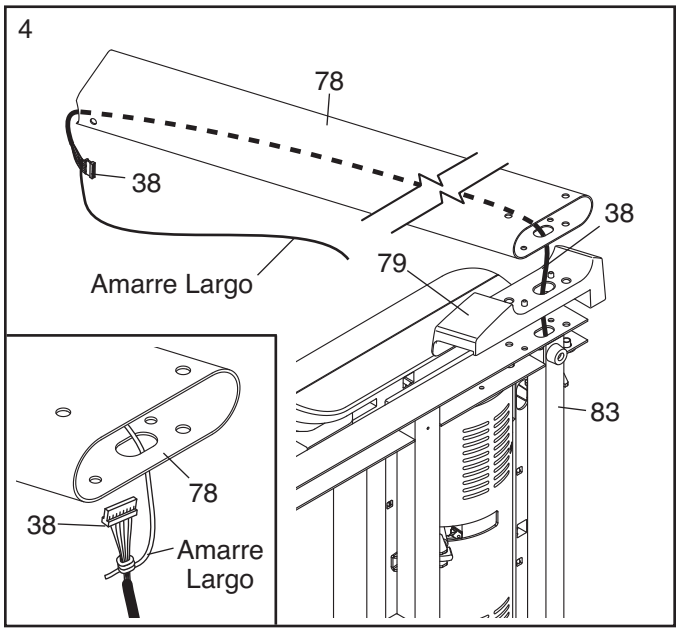
3. **Vea el dibujo del recuadro.** Corte la atadura plástica cerca del Cable del Montante Vertical (38).

   Conecte una Rueda (84) con un Perno de 3/8" x 2" (4) y la Tuerca de 3/8" (8) que retiró en el paso 1. **No ajuste de más la Tuerca; la Rueda debe poder girar libremente.**



4. Identifique el Montante Vertical Derecho (78) y el Espaciador del Montante Vertical Derecho (79), los cuales se encuentran identificados con etiquetas adhesivas. Inserte el Cable del Montante Vertical (38) a través del Espaciador del Montante Vertical Derecho, como se muestra.

   Vea el dibujo interior. Amarre con seguridad la atadura larga en el Montante Vertical Derecho (78) alrededor del extremo del Cable del Montante Vertical (38). Con la ayuda de otra persona, sostenga el Montante Vertical Derecho cerca de la Base (83). Luego tire del otro extremo de la atadura larga hasta que el Cable del Montante Vertical pase por completo a través del Montante Vertical Derecho.



5. Coloque el Espaciador del Montante Vertical Derecho (79) sobre la Base (83). **Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (38).** Con la ayuda de una segunda persona, sostenga un Espaciador del Perno (80) dentro del extremo inferior del Montante Vertical Derecho (78). Inserte un Perno 3/8" x 4 1/2" (6) con una Arandela Estrella 3/8" (9) dentro del Montante Vertical Derecho y del Espaciador del Perno. **Repita este paso con un segundo Espaciador del Perno (80), Perno 3/8" x 4 1/2" (6), y Arandela Estrella 3/8" (9).** Entonces, coloque el Montante Vertical Derecho en el Espaciador del Montante Vertical Derecho.

   Enrosque los Pernos de 3/8" x 4 1/2" (6) a mano varias veces; **no apriete los Pernos completamente.**

6. Con la ayuda de otra persona, incline con cuidado la máquina para correr hacia el lado derecho. Pliegue parcialmente la Armadura (56) de modo que la máquina para correr quede más estabilizada; **no pliegue la armadura por completo todavía.**

   Retire y deseche los dos pernos (A) indicados y el soporte de envío (B).

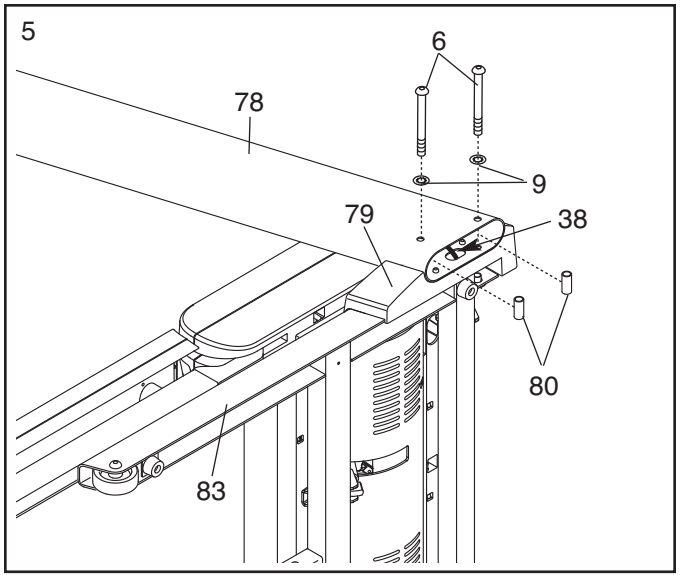
   Conecte una Almohadilla de la Base (81) a la Base (83) en la ubicación mostrada utilizando un Tornillo de Punta Broca de #8 x 1" (2) y un Espaciador de Almohadilla (13). Luego conecte otra Almohadilla de la Base (81) utilizando solamente un Tornillo de Punta Broca de #8 x 1" (2).

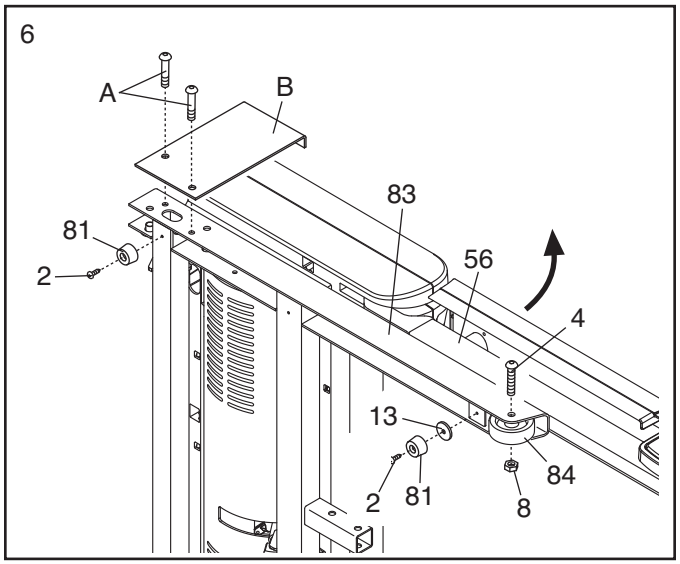
   Conecte una Rueda (84) con un Perno de 3/8" x 2" (4) y la Tuerca de 3/8" (8) que retiró en el paso 1. **No ajuste de más la Tuerca; la Rueda debe poder girar libremente.**

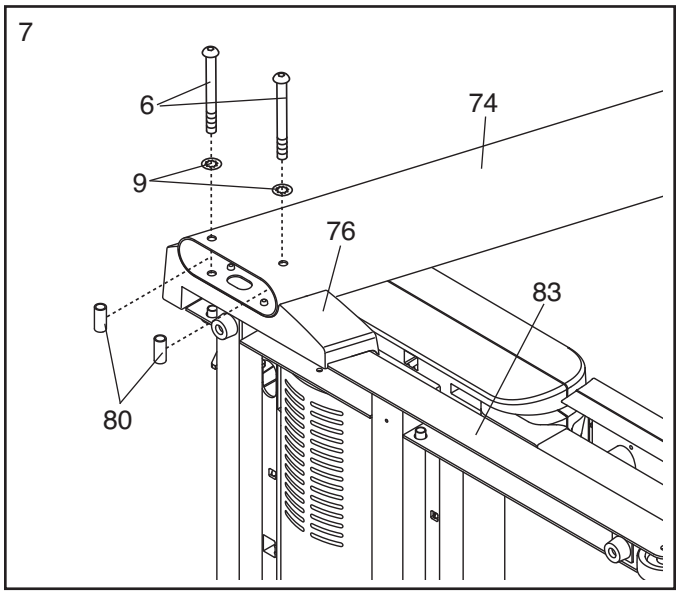
7. Sostenga el Espaciador del Montante Vertical Izquierdo (76) sobre la Base (83). Con la ayuda de una segunda persona, sostenga un Espaciador del Perno (80) dentro del extremo inferior del Montante Vertical Izquierdo (74). Inserte un Perno 3/8" x 4 1/2" (6) con una Arandela Estrella 3/8" (9) dentro del Montante Vertical Izquierdo y del Espaciador del Perno. **Repita este paso con un segundo Espaciador del Perno (80), Perno 3/8" x 4 1/2" (6), y Arandela Estrella 3/8" (9).** Entonces, coloque el Montante Vertical Izquierdo en el Espaciador del Montante Vertical Izquierdo.

   Enrosque los Pernos de 3/8" x 4 1/2" (6) a mano veces; **no ajuste los Pernos del todo todavía.**

   Con la ayuda de otra persona, ladee la máquina de tal manera que la Base (83) esté plana sobre el piso.

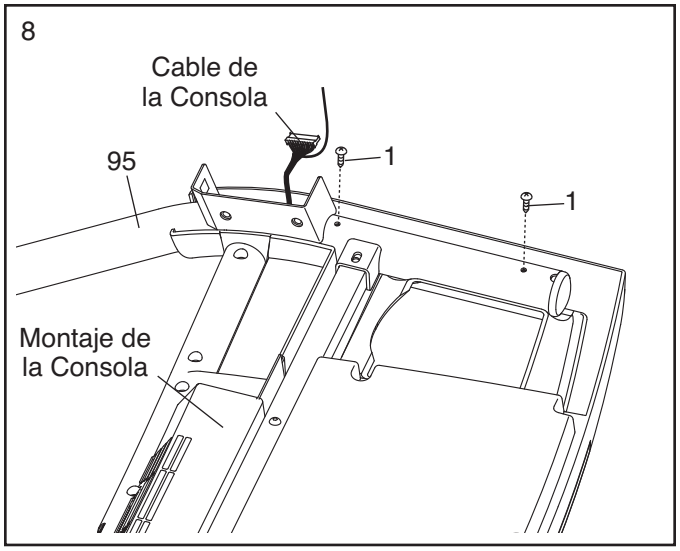






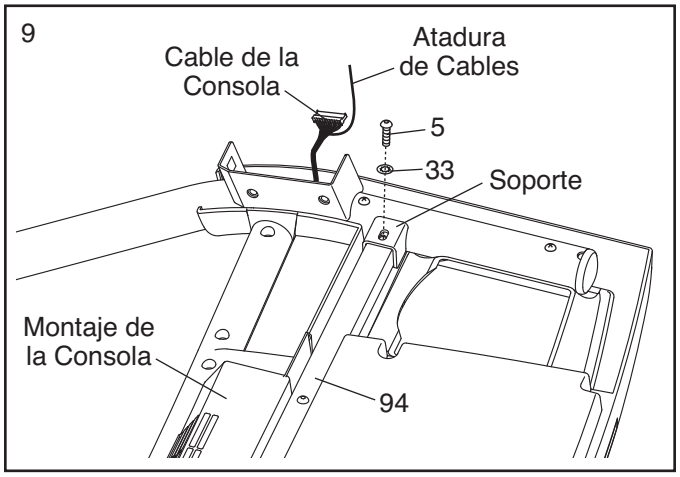
8. Coloque el montaje de la consola boca abajo sobre una superficie suave para evitar rallar el montaje de la consola. Sostenga la Baranda Derecha (95) cerca del montaje de la consola. A continuación, inserte el cable de la consola dentro del orificio grande de la Baranda Derecha y fuera de la parte superior, como se muestra. Si es necesario, use un alicate punta aguja para ayudar a extraer el cable de la consola.

   Fije la Baranda Derecha (95) y la Baranda Izquierda (no se muestra) con cuatro Tornillos de #8 x 3/4" (1) (se muestran dos). **Asegúrese de que ningún cable sea pellizcado. Comience los quatro Tornillos antes de apretar cualquiera de ellos. No sobre apriete los Tornillos.**



9. Ajuste un Perno de 1/4" x 1 1/4" (5) con una Arandela Estrella de 1/4" (33) dentro del soporte y de la Barra Cruzada de la Baranda (94) de cada lado del montaje de la consola (se muestra solamente un lado).

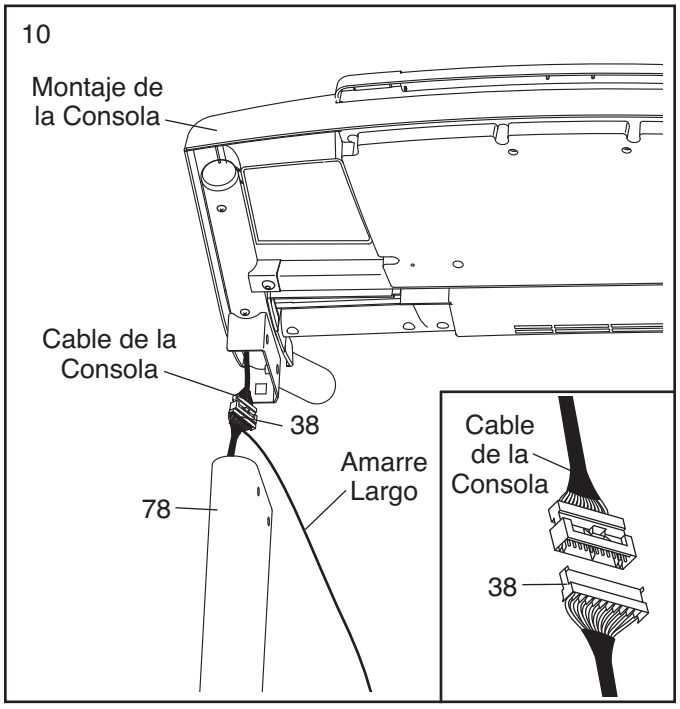
   Quite la atadura de cables del cable de la consola.



10. Quite la atadura larga del Cable del Montante Vertical (38).

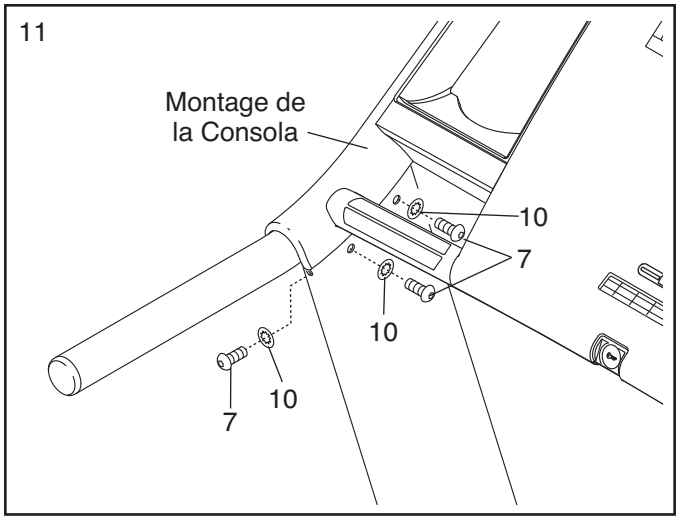
    Haga que otra persona sostenga el montaje de la consola cerca del Montante Vertical Derecho (78) e Izquierdo (no se muestra). Conecte el Cable del Montante Vertical (38) al cable de la consola. **Vea el dibujo del recuadro. Los Conectadores deben deslizar juntos y sonar cuando entran en su lugar.** Si no, dé vuelta a uno de los conectadores y trate otra vez. **SI LOS CONECTORES NO ESTÁN CONECTADOS CORRECTAMENTE, ESTO PUEDE CAUSAR DAÑO CUANDO SE PONGA EN MARCHA LA MÁQUINA.**

    Coloque el montaje de la consola sobre el Montante Vertical Derecho (78) y el Montante Vertical Izquierdo (no mostrado). **Tenga cuidado de no pellizcar los cables.**

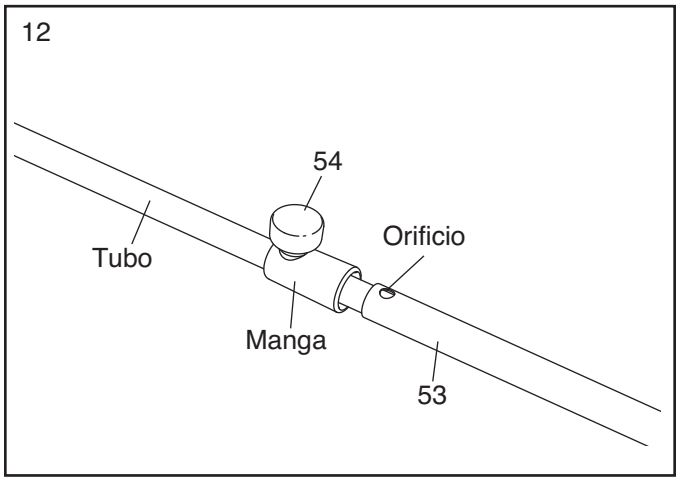


11. Conecte el montaje de la consola con seis Pernos 5/16" x 1 1/4" (7) y seis Arandelas Estrellas 5/16" (10) (solo se muestran tres).

Vea los pasos 5 y 7. Ajuste los Pernos 3/8" x 4 1/2" (6).



12. Identifique el Pasador de Almacenamiento (53). Quite la atadura del extremo del tubo. Asegúrese de que la manga haya sido deslizada sobre el orificio indicado y que la Perilla del Pasador (54) quede bloqueada dentro del orificio indicado. **Tire de la manga para asegurarse de que haya encajado en su lugar.**



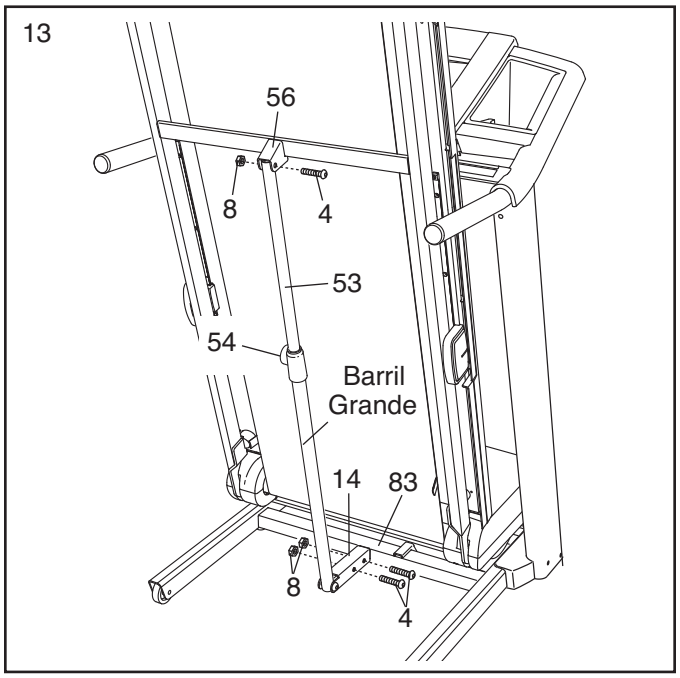
13. Levante la Armadura (56) a la posición mostrada. **Haga que otra persona sostenga la Armadura hasta que se haya completado este paso.**

Oriente el Pasador de Almacenamiento (53) de modo que el barril grande y la Perilla del Pasador (54) queden en las posiciones mostradas.

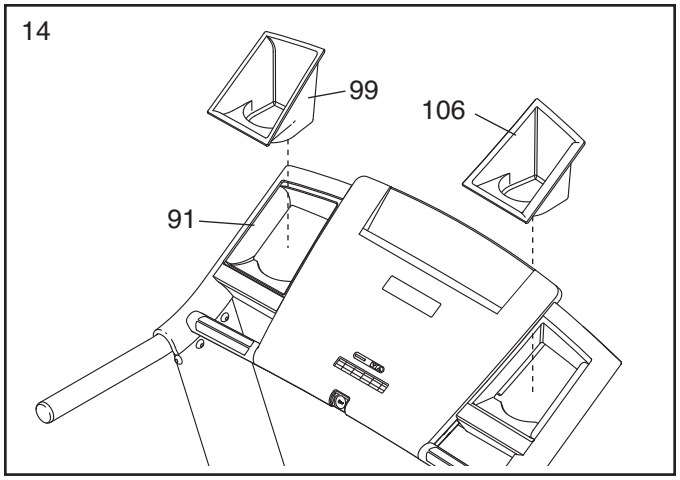
Fije el Soporte del Pasador (14) y el Pasador de Almacenamiento (53) a la Base (83) con dos Pernos de 3/8" x 2" (4) y dos Tuercas de 3/8" (8).

Fije el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (53) a la placa de la Armadura (56) con un Perno de 3/8" x 2" (4) y una Tuerca de 3/8" (8). Nota: Puede que sea necesario mover la Armadura hacia delante y hacia atrás para alinear el Pasador de Almacenamiento con la placa.

Baje la Armadura (56) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA UTILIZARLA en la página 25).



14. Presione la Bandeja de Accesorios Izquierda (99) y la Bandeja Derecha de Accesorios (106) dentro de la Base de la Consola (91).

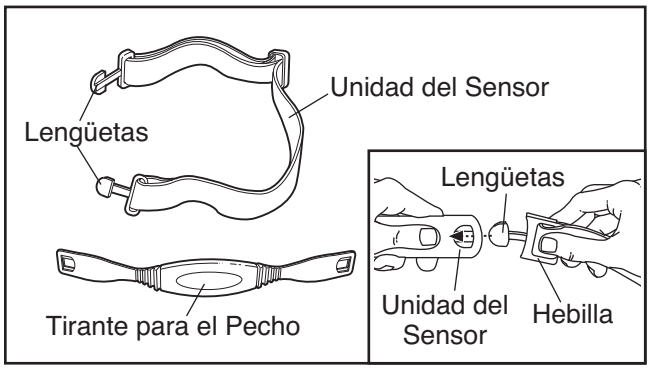


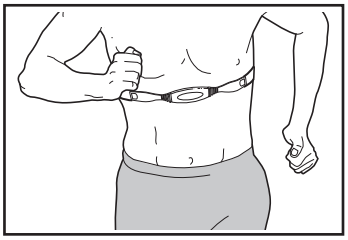
14. **Asegúrese de apretar todas las piezas antes de utilizar la máquina para correr.** Si hay unas hojas delgadas de plástico transparentes sobre las calcomanías, quítelas. Para proteger el suelo o la alfombra de daños, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Mantenga la llave hexagonal incluida en un lugar seguro. La llave hexagonal se usa para ajustar la banda para caminar (vea la página 27 y 28).

COMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

COMO COLOCARSE EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

El sensor de pulso para el pecho consiste de dos componentes: la correa para el pecho y la unidad del sensor (vea el dibujo de abajo). Inserte la lengüeta de uno de los extremos del tirante para el pecho en el orificio de uno de los extremos de la unidad de Sensor, como se muestra en la inserción. Presione el extremo de la unidad del sensor debajo de la hebilla del tirante para el pecho. La lengüeta debe estar nivelada con el frente de la unidad del sensor.





A continuación, envuelva el sensor de pulso para el pecho alrededor de su pecho y junte el otro extremo del tirante para el pecho a la unidad del sensor. Ajuste lo largo del tirante para el pecho, si es necesario. El sensor de pulso para el pecho debe estar debajo de su ropa, apretado contra su piel, y lo más alto posible debajo de sus músculos pectorales o su pecho, como sea cómodo. Asegúrese de que el logotipo en la unidad del sensor esté mirando hacia afuera y que esté volteado correctamente.

Jale la unidad del sensor algunas pulgadas de su cuerpo y localice las dos áreas electrónicas en el lado de adentro (las áreas electrónicas son las áreas cubiertas con ranuras poco hondas). Usando una solución salina como saliva o solución para los lentes de contacto, moje las dos áreas electrónicas. Regrese la unidad del sensor a una posición contra su pecho.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO DEL MONITOR DEL RITMO CARDÍACO

- Seque completamente el sensor de pulso para el pecho después de cada uso. El sensor de pulso para el pecho se activa cuando las áreas electrónicas se mojan y se pone el sensor de pulso para el pecho; el sensor de pulso para el pecho se apaga cuando se quita y las áreas electrónicas se secan. Si el sensor de pulso para el pecho no se seca después de cada uso, puede permanecer activado por más tiempo de lo necesario, agotando las baterías prematuramente.
- Guarde el sensor de pulso para el pecho en un lugar tibio y seco. No guarde el sensor de pulso para el pecho en una bolsa plástica o en ningún otro lugar que pueda guardar humedad.
- No exponga el sensor de pulso para el pecho a los rayos directos del sol por períodos de tiempo extendidos; no lo exponga a temperaturas arriba de 50°C o bajo -10°C.
- No doble o estire excesivamente el sensor hasta que use o guarde el sensor de pulso para el pecho.
- Limpie la unidad del sensor usando un trapo húmedo—nunca use alcohol, abrasivos, o químicos. El tirante para el pecho se puede lavar a mano y secar al aire libre.

PROBLEMAS CON EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

Las instrucciones en las siguientes páginas explican como el sensor de pulso para el pecho se usa con la consola. Si el sensor de pulso para el pecho no funciona apropiadamente, intente los pasos de abajo.

- Asegúrese que usted está portando el sensor de pulso para el pecho como se describe a la izquierda. Nota: Si el sensor de pulso para el pecho no funciona cuando se coloca como se describe, trate de moverlo un poco más abajo o más arriba en su pecho.
- Use solución salina como saliva o solución de lentes de contacto para mojar las dos áreas electrónicas en la unidad del sensor. Si las lecturas del ritmo cardíaco no aparecen hasta que usted comience a sudar, vuelva a mojar las áreas electrónicas
- Al caminar o correr en la caminadora, colóquese cerca del centro de la banda para caminar. **Para que la consola muestre las lecturas del ritmo cardíaco, el usador debe estar a una distancia como la medida de sus brazos de la consola.**
- El monitor del ritmo cardíaco está diseñado para trabajar con gente que tiene ritmos normales del corazón. Problemas de la lectura del ritmo cardíaco se pueden causar por condiciones médicas como contracciones ventriculares prematuras (cvps), arritmia y taquicardia.
- La operación del monitor del ritmo cardíaco se puede afectar por interferencia magnética causada por cables de alto voltaje o otras fuentes. Si se sospecha que esto es un problema, trate de relocalizar la caminadora.
- Puede ser que se necesite cambiar la pila CR2032 (vea la página 28).

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

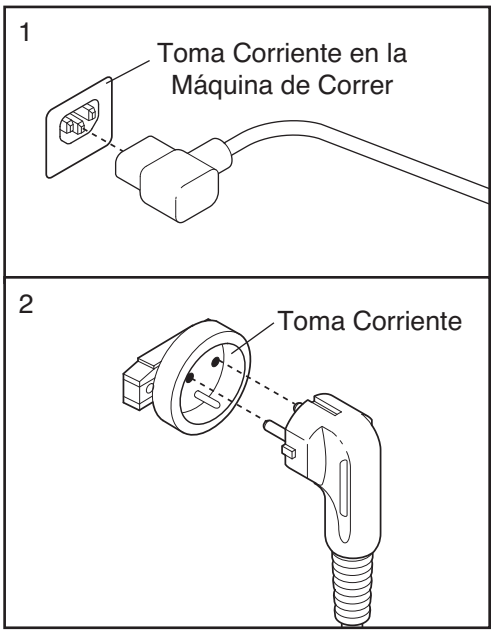
LA BANDA PRELUBRICADA PARA CAMINAR

Su máquina para correr ofrece una banda para correr cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para correr o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para correr y causar demasiado desgaste.**

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

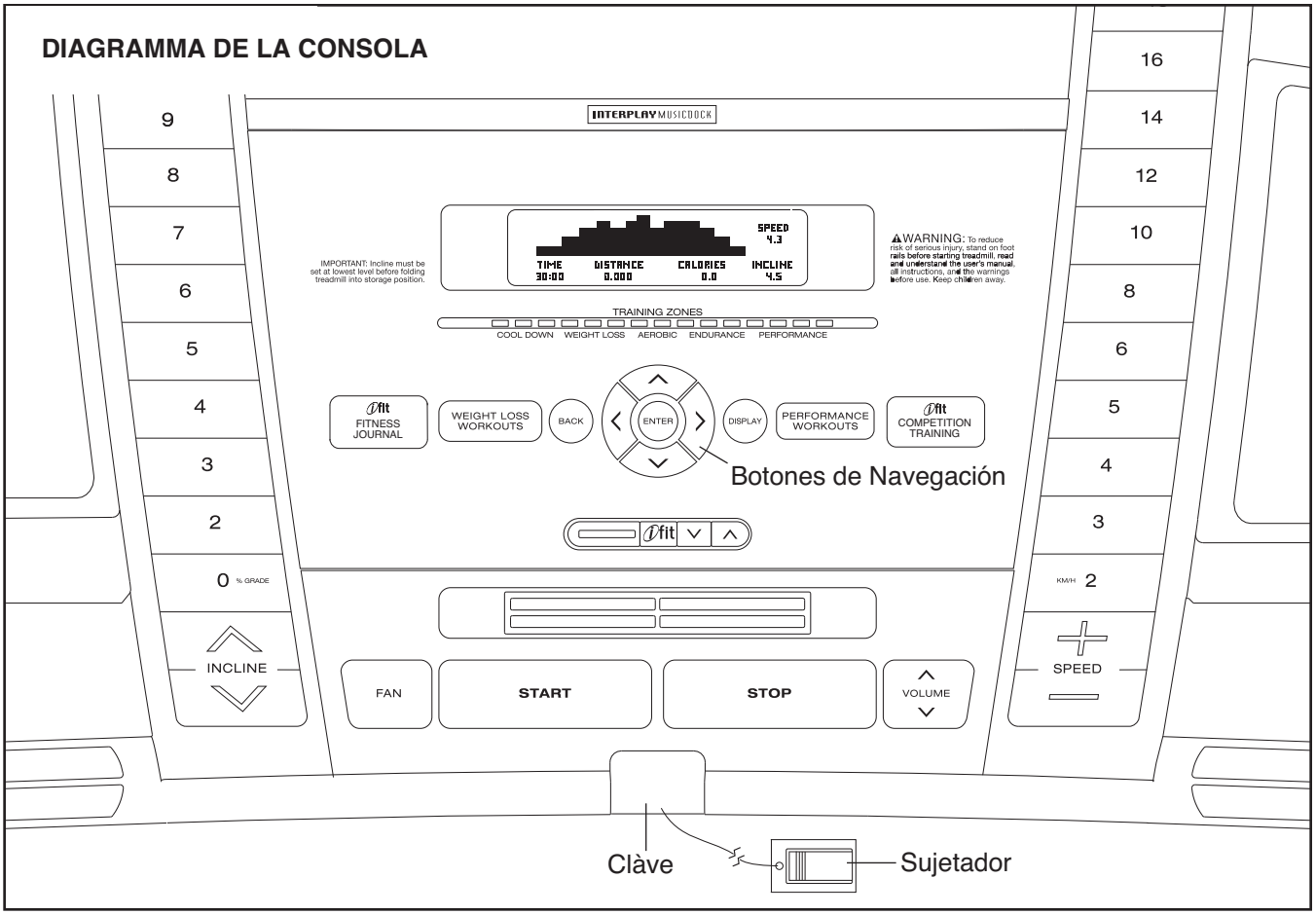
Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra. **IMPORTANTE: Si el cable eléctrico está dañado, se debe reemplazar con un cable eléctrico recomendado por el fabricante.**

Refiérase al dibujo 1. Enchufe el extremo indicado en el toma corriente en la máquina de correr. Refiérase al dibujo 2. Enchufe el cable eléctrico en un toma corriente que esté apropiadamente instalado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. **IMPORTANTE: La máquina para correr no es compatible con toma corrientes equipados con un interruptor de circuito con prueba de tierra.**



⚠ PELIGRO: El no conectar el enchufe a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista cualificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original—Si ésta no se adapta al toma corriente, el toma corriente es el que deberá ser cambiado por un electricista cualificado.

DIAGRAMMA DE LA CONSOLA



COLOCANDO LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

La advertencia en la consola está en inglés. Esta advertencia se encuentra en otros idiomas en la oja de calcomanías incluida. Coloque la calcomanía en español sobre la calcomanía en inglés.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de esta revolucionaria máquina para correr cuenta con un grupo de características diseñadas para realizar un entrenamiento más efectivo y agradable. Cuando utilice la función manual de la consola, puede cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr con sólo pulsar un botón. A medida que realiza los ejercicios, la consola muestra una retroalimentación continua de los ejercicios. Usted puede incluso medir su ritmo cardiaco usando el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso opcional para el pecho.

Además, la consola viene equipada con dieciséis entrenamientos preajustados—ocho entrenamientos para perder de peso y ocho entrenamientos para el rendimiento. Cada entrenamiento automáticamente controla la velocidad y la inclinación de la máquina para correr mientras que lo guía por un entrenamiento efectivo. Usted hasta puede competir contra otros corredores usando el entrenamiento de iFIT Competition Training.

La consola también cuenta con un diario de bienestar físico iFit, que automáticamente registra y guarda la información sobre sus ejercicios de manera que usted puede ver su historial de entrenamiento y hacer un seguimiento de su progreso.

La consola también viene equipada con el nuevo sistema de Entrenamiento Interactivo iFIT. El sistema iFIT permite que la consola acepte tarjetas de Entrenamientos Interactivos iFIT que contienen entrenamientos diseñados a ayudarle a alcanzar sus metas de buena forma física. Por ejemplo, pierda las libras no deseadas con el entrenamiento de 8 semanas para Perder de Peso, o entrene para una carrera de distancia larga con el entrenamiento del Maratón. Los entrenamientos de iFIT automáticamente controla la máquina para correr mientras que la voz de un entrenador personal le asesora y le motiva durante cada paso en su entrenamiento. Una tarjeta demo de iFIT está incluida. Tarjetas adicionales de iFIT están disponibles por separado. **Para adquirir tarjetas iFIT en cualquier momento, llame al teléfono en la tarjeta de garantía que acompaña este producto.**

Usted incluso puede escuchar a su favorita música de entrenamiento o audiolibros con el sistema de sonido estéreo superior de la consola mientras que usted entra en forma. Este producto ha sido diseñado específicamente para trabajar con iPod y ha sido certificado por el especialista para reunir las normas de rendimiento de Apple.

Para encender la corriente, siga los pasos de la pagina 15. **Para personalizar los perfiles de la consola,** vea la página 15. **Para usar la función manual,** vea la página 16. **Para usar un entrenamiento de pérdida de peso o un entrenamiento de rendimiento,** vea la página 18. **Para usar el Entrenamiento de Competencia iFIT,** vea la página 19**. Para usar una tarjeta iFIT,** vea la página 21. **Para ver el diario de buena forma física,** vea la página 22. **Para usar la función informativa,** vea la página 23. **Para usar el sistema de sonido estéreo,** vea la página 23.

COMO ENCENDER LA CORRIENTE

IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. Si no lo hace, pueden resultar dañados los monitores de la consola u otros componentes eléctricos.

Conecte el cable eléctrico (vea la página 13). A continuación sitúe el interruptor de reiniciar/apagadar [RESET/OFF] en la armadura, cerca del cable de alimentación. Coloque el interruptor en la posición de reinicio [RESET].

IMPORTANTE: La consola tiene una función demo, diseñada para utilizar si la máquina para correr se expone en un tienda. Si los monitores se iluminan cuando usted enchufa el cable eléctrico y coloca el interruptor en la posición de reinicio, se activa la función demo. Para desactivar la función demo, pulse sostenidamente el botón Detener [STOP] por algunos segundos. Si los monitores permanecen encendidos, lea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 23 para desactivar la función demo.

Seguidamente párese en los rieles de soporte para los pies de la máquina para correr. Busque el clip unido a la llave (véa el dibujo de la página 14) y deslice el clip por el cinturón de su ropa. Luego inserte la llave en la consola. Tras unos instantes, los monitores se iluminarán. **IMPORTANTE: En una situación de emergencia se puede retirar la llave de la consola, haciendo que el equipo se detenga lentamente. Compruebe el clip ejecutando cuidadosamente algunos pasos a la inversa; si la llave no se retira de la consola ajuste la posición del clip.**

Nota: Si hay una lámina de plástico transparente sobre la superficie de la consola, retire el plástico. Para prevenir el daño a la plataforma para caminar, use zapatos atléticos limpios mientras que use la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar, y si es necesario centre la banda para caminar (vea la página 28).

Nota: La consola puede mostrar la velocidad e distancia en millas o kilómetros. Para averiguar qué unidad de medida está seleccionada o para cambiar la unidad de medida, vea EL MODO DE INFORMACIÓN en la página 23. Para simplificar, todas las instrucciones de esta sección se indican en kilómetros.

CÓMO PERSONALIZAR LA CONFIGURACIÓN DE LA CONSOLA

1. **Inserte la llave en la consola.**

   Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE a la izquierda.

2. **Seleccione las funciones fijadas.**

   Para seleccionar las funciones fijadas, oprima el botón Entrenamiento de Competencia iFIT. [IFIT COMPETITION TRAINING] Realce las opción Ajustes [SETTINGS] y oprima el botón Registrar [ENTER].

   Nota: Para salir de la función Ajustes en cualquier momento, oprima el botón Atrás [BACK] repetidamente hasta que la función manual sea seleccionada (vea paso 3 en la página 16).

3. **Registre la información del usuario.**

   Oprima los botones de Navegación hasta que aparezca una flecha al lado de la opción deseada. Entonces, oprima el botón Registrar. Un cursor intermitente aparecerá en un campo en la pantalla. Para registrar un número o letra arriba del cursor, oprima los botones de Navegación. Para mover el cursor, oprima el botón Registrar. Cuando usted haya terminado de registrar los números o las letras deseadas en el campo, oprima el botón Registrar. Repita esto para registrar toda la información del usuario.

4. **Especifique la fecha y la hora.**

   La especificación de la fecha y la hora le permitirá a la consola grabar su historial de entrenamiento con precisión en el diario de bienestar físico.

   Para fijar la fecha y la hora, primero mueva la flecha a la opción Fecha/Hora [DATE/TIME] y oprima el botón Registrar. Entonces la fecha y la hora fijada aparecerán en la pantalla.

   Oprima los botones de Navegación para mover el cursor al campo que usted desea cambiar y oprima el botón Registrar. Para registrar un número o una letra arriba del cursor, oprima los botones de Navegación. Cuando ha terminado de registrar los números o las letras deseadas en el campo, oprima el botón Registrar. Repita esta acción para registrar toda la información deseada del usuario. Oprima el botón Atrás para regresar a las funciones fijadas.

Cuando haya terminado de cambiar las posiciones, realce la opción Salir de las Opciones [EXIT SETTINGS] y presione el botón Registrar.

COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. **Introduzca la llave en la consola.**

   Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15).

2. **Personalice los ajustes de la consola si lo desea.**

   (vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15).

3. **Seleccione la función manual.**

   Cada vez que inserte la llave, la función manual se seleccionará. Si usted ha seleccionado un entrenamiento, presione cualquiera de los botones de entrenamiento repetidamente hasta que solo aparezcan zeros.

4. **Inicie la banda para caminar y ajuste la velocidad.**

   Para comenzar la banda para caminar, presione el botón Comenzar [START], el botón para aumentar la Velocidad [SPEED], o uno de los botones de velocidad numerados del 2 al 20. Nota: Después de presionar los botones, puede ser que la banda para caminar tome unos momentos para que alcance la velocidad seleccionada.

   Si es que aprieta el botón de Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 KM/H. Al hacer ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar como quiera al presionar los botones de aumento o disminución de Velocidad. Cada vez que presione un botón, el nivel de velocidad cambiará en 0,1 Km. por hora; Si sostiene el botón presionado, el nivel de velocidad cambiará en incrementos de 0,5 Km. Si usted oprime uno de los doce botones de velocidad enumerados, la velocidad de la banda para caminar gradualmente se ajustará hasta que alcance el ajuste de velocidad seleccionado.

   Para detener la banda para caminar, presione el botón de Parar [STOP]. Para volver a comenzar la banda para caminar, presione el botón de Comenzar, el botón de aumento de Velocidad, o uno de los botones numerados.

5. **Cambie la inclinación de la máquina para correr según se desee.**

   Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, oprima los botones de aumentar o disminuir la Inclinación [INCLINE], o uno de los botones Inclinación enumerados del 0 al 12. Cada vez que oprima un botón, la inclinación se ajustará gradualmente hasta que alcance la inclinación seleccionada.

6. **Siga su progreso con la pantalla.**

   La consola ofrece varias opciones de pantalla. La opción de demostración que usted seleccione determinará que información de entrenamiento es mostrada. Oprima el botón de Pantalla [DISPLAY] repetidamente para seleccionar la opción de demostración deseada.

   A medida que camine o corra en la máquina para correr, la pantalla puede mostrar la siguiente información de entrenamiento:

   - El tiempo [TIME] transcurrido.
   - La distancia [DISTANCE] que se ha caminado o corrido.
   - El número aproximado de calorías [CALORIES] que ha quemado.
   - La velocidad [SPEED] de la banda para caminar.
   - El nivel de inclinación [INCLINE] de la máquina para correr.
   - Su paso en minutos por milla o minutos por kilómetro.
   - Su ritmo cardiaco [PULSE]. Nota: Su ritmo cardiaco puede mostrarse sólo cuando utiliza el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso opcional para el pecho. Si desea ver su ritmo cardiaco por más de 40 segundos, seleccione la opción de pantalla como se muestra arriba.

Nota: Independientemente de la función de visualización seleccionada, la velocidad o la inclinación especificada aparecerá en la pantalla durante algunos segundos cada vez que cambie la configuración. Además, su ritmo cardiaco aparecerá en la pantalla cada vez que utilice el sensor de pulso del mango (vea paso 7).

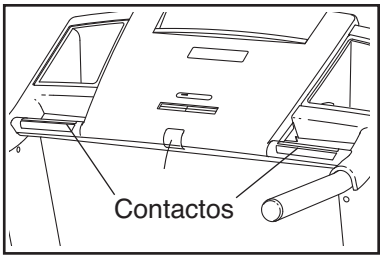
Mientras que usted haga ejercicios, la barra del nivel de la intensidad del entrenamiento indicará el nivel de intensidad aproximado de su ejercicio. Por ejemplo, si ocho de los indicadores en la barra están iluminados, la barra muestra que su nivel de intensidad es ideal para los ejercicios aeróbicos

7. Mida su ritmo cardiaco si lo desea.

Usted puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso para el pecho (vea la página 12 para información acerca del sensor de pulso para el pecho). Nota: Si usted agarra el sensor de pulso del mango y al mismo tiempo usa el sensor de pulso para el pecho, la consola no le mostrará su ritmo cardiaco correctamente.

Antes de usar el sensor de pulso del mango retire las láminas de plástico transparente de los contactos de metal. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.

Para medir su ritmo cardiaco, **párese sobre las barras de apoyo para los pies** y sostenga los contactos metálicos de la barandilla - **intente no mover las manos.**



Cuando se detecte su pulso, se mostrará su ritmo cardiaco. **Para obtener una lectura más precisa del ritmo cardiaco, continúe sosteniendo los contactos durante 15 segundos.**

8. Encienda el ventilador si lo desea.

El ventilador viene equipado con velocidades altas y bajas ya fijadas. Oprima el botón del ventilador [FAN] repetidamente para seleccionar una velocidad del ventilador o para apagar el ventilador. Nota: Si el ventilador está encendido cuando la banda para caminar se ha parado, el ventilador se apagará automáticamente después de algunos minutos.

9. Cuando termine de hacer los ejercicios retire la llave de la consola.

Pise los rieles para los pies, presione el botón de parar y **ajuste la inclinación de la máquina para correr a la posición más baja. El nivel de inclinación deberá estar al mínimo o usted puede dañar la máquina para correr cuando se pliegue a la posición de almacenamiento.** Luego retire la llave de la consola y colóquela en un lugar seguro.

Cuando termine de utilizar la máquina para correr, coloque el cortacircuito de reiniciar/apagar en la posición apagar [OFF] y desconecte el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la máquina pueden desgastarse antes de tiempo.**

COMO USAR EL ENTRENAMIENTO DE PÉRDIDA DE PESO O EL ENTRENAMIENTO DE RENDIMIENT

1. **Introduzca la llave en la consola.**

   vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15)

2. **Personalice la configuración de la consola si lo desea.**

   (vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15).

3. **Seleccione un entrenamiento de pérdida de peso o un entrenamiento de rendimiento.**

   Para seleccionar uno de los ocho entrenamientos de pérdida de peso o uno de los ocho entrenamientos de rendimiento, oprima el botón de Entrenamientos de Pérdida de Peso [WEIGHT LOSS WORKOUTS] o el botón de Entrenamientos de Rendimiento hasta que el nombre del deseado entrenamiento fijado aparezca en la pantalla. Nota: Para regresar a la pantalla anterior, oprima el botón Atrás [BACK].

   Cuando usted seleccione un entrenamiento de pérdida de peso o un entrenamiento de rendimiento, la pantalla mostrará el nombre, el tiempo total, la máxima inclinación fijada, y la máxima velocidad fijada del entrenamiento. Además, un perfil de los ajustes de velocidades del entrenamiento se verá en la pantalla.

   Cada entrenamiento preajustado es dividido en segmentos de un minuto. Una velocidad fijada y una inclinación fijada están programadas para cada segmento. Nota: La misma velocidad y/o inclinación fijada puede ser programada para segmentos consecutivos.

4. **Pulse el botón Comenzar para iniciar el entrenamiento.**

   Unos instantes tras pulsar el botón Comenzar [START], la máquina para correr se ajustará automáticamente a la primera configuración de velocidad e inclinación del entrenamiento. Agarre las barandas y comience a caminar.

   Durante el programa, el perfil mostrará su progreso. El segmento intermitente del perfil representa el segmento actual del programa. La altura del segmento intermitente indica la velocidad fijada en el segmento actual. Al final de cada segmento, sonará una serie de tonos y el siguiente segmento del perfil empezará a destellar y la velocidad o la inclinación fijada aparecerán en la pantalla para que le alerte.

   El programa continuará de esta manera hasta que el último segmento del perfil destella en la pantalla y el último segmento del perfil termina. La banda para caminar entonces irá más lento hasta que pare.

   Si el ajuste de velocidad o inclinación del segmento actual está muy alto o muy bajo, usted puede anular manualmente los ajustes oprimiendo los botones de Velocidad [SPEED] e Inclinación [INCLINE]. **Sin embargo, cuando el segmento actual del programa termina, la máquina para correr automáticamente ajustará la velocidad e inclinación fijadas para el siguiente segmento.**

Para parar el programa en cualquier momento, presione el botón de Parar. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón de aumentar la Velocidad. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/H. Cuando el segmento siguiente del programa comience, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.

5. **Siga su progreso con la visualización en la pantalla.**

   Vea el paso 6 en las páginas 16 y 17.

   En vez de demostrar el paso, la pantalla le mostrará la intensidad de su ejercicio en Mets. Un Met es la cantidad de energía que usted usa mientras que está sentado.

6. **Mida su ritmo cardiaco si lo desea.**

   Vea el paso 7 en la página 17.

7. **Encienda el ventilador si lo desea.**

   Vea el paso 8 en la página 17.

8. **Cuando termine de hacer los ejercicios retire la llave de la consola.**

   Vea el paso 9 en la página 17.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DE COMPETENCIA IFIT

1. **Inserte la llave en la consola.**

   Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15).

2. **Personalice la configuración de la consola si lo desea.**

   Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15).

3. **Seleccione el Entrenamiento de Competencia iFIT.**

   Para seleccionar el Entrenamiento de Competencia iFIT, presione el botón del Entrenamiento de Competencia iFIT. Use los botones de Navegación para seleccionar un competidor o un grupo de cuatro competidores.

   Si usted decide competir contra un grupo, realce la opción CORRER CONTRA UNA BANDA y después oprima el botón Registrar. Presione los botones de Navegación para seleccionar un nivel de dificultad y la duración de la carrera. Oprima el botón Registrar después de cada selección.

   Si usted escoge correr en contra de un competidor, realce la opción CORRER CONTRA UN SOLO OPONENTE y después oprima el botón Registrar. Oprima los botones de Navegación de arriba, abajo, izquierda, y derecha para seleccionar un oponente y la duración de la carrera. Oprima el botón Registrar después de cada selección.

   Algunos momentos después que usted seleccione la duración de la carrera, la carrera empezará. Agarre las barandas y empiece a caminar. Ajuste la velocidad y la inclinación de la máquina para correr como lo desee.

   El entrenamiento continuará hasta que la carrera termine.

4. **Siga su progreso con la visualización en la pantalla.**

   La consola ofrece diferentes opciones de demostración. La opción de demostración que usted seleccione determinará que información del entrenamiento es mostrado. Oprima el botón de Demostración repetidamente para seleccionar la opción de demostración deseada.

   Mientras usted camine o corra en la máquina para correr, la pantalla puede mostrar la siguiente información de entrenamiento:

   - Una animación de un corredor identificado como "U". Mientras que usted aumente o disminuya la velocidad de la banda para caminar, el corredor aumentará o disminuirá la velocidad. La pantalla también mostrará los otros competidores.
   - El trayecto de su carrera.
   - El número de segundos que usted está por adelantado de los otros corredores o detrás del corredor que está en primer lugar. Si usted está detrás, la pantalla mostrará los segundos con números negativos.
   - Su lugar en la carrera.
   - La velocidad de la banda para caminar. Nota: Oprima el botón Registrar [ENTER] para ver su paso en minutos por kilómetro o minutos por milla. Oprima el botón Registrar de nuevo para ver la velocidad de la banda para caminar.
   - El nivel de inclinación [INC] de la máquina para correr.
   - El número aproximado de calorías [CAL] que ha quemado.
   - La distancia [DIST] que se ha caminado o corrido.
   - El tiempo [TIME] transcurrido.
   - Un perfil de las inclinaciones de la carrera.
   - El ritmo por el cual sus oponentes recuperan su energía [REC]. Nota: Su línea en la columna de rec muestra el número aproximado de calorías que usted ha quemado.
   - El banco [BANK] de energía que sus oponentes han dejado.
   - Las tácticas [TACTIC] que sus oponentes están usando.
   - Una barra de estado mostrando su progreso en la carrera.
   - Su velocidad promedia [AVG].
   - Su ritmo cardiaco. Nota: Solo se puede mostrar su ritmo cardiaco [PULSE] cuando usted usa el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso para el pecho. Para ver su ritmo cardiaco, seleccione la opción de demostración que muestra la animación de los corredores.

5. **Mida su ritmo cardiaco si lo desea.**

   vea paso 7 en la página 17.

6. **Encienda el ventilador si lo desea.**

   Vea el paso 8 en la página 17.

7. **Cuando termine de hacer los ejercicios retire la llave de la consola.**

   Vea el paso 9 en la página 17.

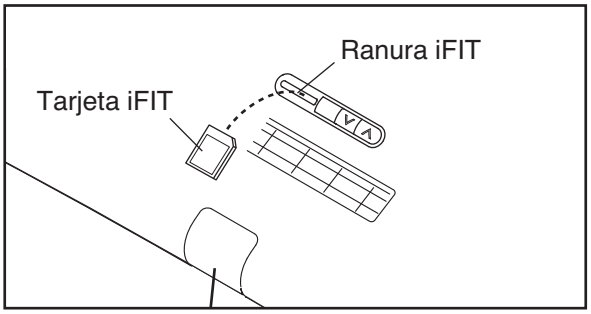
CÓMO USAR LA TARJETA IFIT

1. **Inserte la llave en la consola.**

   Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15).

2. **Inserte la tarjeta iFIT y seleccione un entrenamiento.**

   Para usar un entrenamiento iFIT, inserte una tarjeta iFIT dentro de la ranura de iFIT; asegúrese que la tarjeta iFIT esté orientada para que los contactos metálicos estén boca abajo e insertados en la ranura de iFIT.



   Después, seleccione un entrenamiento iFIT presionando los botones iFIT de arriba y abajo que están al lado de la ranura iFIT. Cuando se selecciona un entrenamiento iFIT, la pantalla le mostrará el nombre del entrenamiento, la duración, la máxima inclinación fijada, y la máxima velocidad fijada del entrenamiento. Además, un perfil de las velocidades fijadas del entrenamiento aparecerá en la pantalla.

   Cada entrenamiento iFIT está dividido en varios segmentos de un minuto cada uno. Una velocidad fijada y una inclinación fijada están programadas para cada segmento. Nota: La misma velocidad y/o inclinación fijada pueden ser programadas en segmentos consecutivos.

3. **Pulse el botón Comenzar para iniciar el entrenamiento.**

   Unos instantes tras pulsar el botón Comenzar [START], la máquina para correr se ajustará automáticamente a la primera configuración de velocidad e inclinación del entrenamiento. Agarre las barandas y comience a caminar.

   Durante el entrenamiento, un entrenador personal le guiará durante el entrenamiento.

   Si el ajuste de velocidad o inclinación está muy alto o muy bajo en cualquier momento durante el programa, usted puede cambiar el ajuste manualmente presionando los botones de Velocidad [SPEED] o Inclinación [INCLINE]. sin embargo, cuando se inicie el siguiente segmento la máquina para correr se ajustará automáticamente a la configuración de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.

   Para detener el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón Parar [STOP]. Para reiniciar el entrenamiento pulse el botón Comenzar .La banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. Cuando el siguiente segmento de entrenamiento comience, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la configuración de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.

4. **Siga su progreso con la visualización en la pantalla.**

   Vea el paso 6 en las páginas 16 y 17.

5. **Encienda el ventilador si lo desea.**

   Vea el paso 8 en la página 17.

6. **Cuando termine de hacer los ejercicios retire la llave de la consola.**

   Vea el paso 9 en la página 17.

   PRECAUCIÓN: Siempre retire las tarjetas iFIT de la ranura iFIT cuando no las esté usando.

CÓMO VISUALIZAR EL DIARIO DE BIENESTAR FÍSICO

1. **Inserte la llave en la consola.**

   Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15).

2. **Seleccione el diario de bienestar físico.**

   Para seleccionar el diario de bienestar físico, pulse el botón Diario de Fitness iFit [IFIT FITNESS JOURNAL]. La consola cargará la información guardada del diario.

   Nota: Cuando visualice el diario de bienestar físico, pulse el botón Atrás [BACK] en cualquier momento para regresar al menú o pantalla anterior.

   El diario de bienestar físico puede mostrar la siguiente información del ejercicio

   Tiempo [TIME]— Número total de horas que ha caminado o corrido en la máquina para correr.

   Distancia [DISTANCE]— Distancia total que ha caminado o corrido en la máquina para correr.

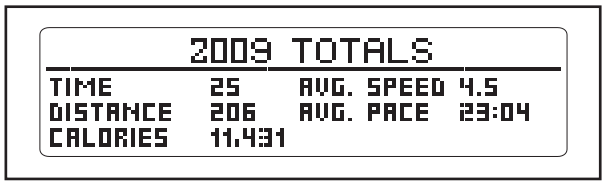
   Calorías [CALORIES]— Número total aproximado de calorías que ha quemado.

   Promedio de Velocidad [AVERAGE SPEED]— Su velocidad promedio caminando o corriendo.

   Promedio de Pasos [PACE]— Su paso caminando o corriendo, en minutos por kilómetro o por milla.

3. **Visualizar la información de ejercicios por año.**

   Cuando selecciona el diario de bienestar físico, los *TOTALS* (totales) por año aparecerán en la pantalla.



   Para visualizar la información para un año diferente, pulse el botón Navegación de desplazamiento hacia arriba y hacia abajo para cambiar el año. Nota: El diario de bienestar físico puede guardar información para 7 años diferentes.

4. **Vea la información de ejercicios por mes.**

   Tras unos segundos, el menú *VIEW MONTH* (ver mes) se mostrará en la pantalla.

   Para ver la información de los ejercicios por mes, presione los botones de Navegación de arriba y abajo para realzar el mes deseado al lado derecho de la pantalla. Luego, presione el botón Registrar [ENTER] . La información de ejercicios para el mes seleccionado se mostrará en la pantalla.

5. **Vea la información de ejercicios por semana [WEEK].**

   Tras unos segundos, el menú *VIEW WEEK* (ver semana) se mostrará en la pantalla.

   Para visualizar la información de ejercicios por semana, pulse el botón Navegación de desplazamiento hacia arriba y hacia abajo para resaltar la semana deseada en el lado derecho de la pantalla. Luego, presione el botón REGISTRAR. La información de ejercicios para la semana seleccionada se mostrará en la pantalla.

6. **Vea la información de ejercicios por día.**

   Tras unos segundos, el menú *VIEW DAY* (ver día) se mostrará en la pantalla.

   Para ver la información día, pulse el botón Navegación de desplazamiento hacia la izquierda y hacia la derecha hasta que aparezca una flecha encima del día deseado en el lado derecho de la pantalla. Luego, presione el botón REGISTRAR. La información de ejercicios para el día seleccionado se mostrará en la pantalla.

7. **Continúe viendo el diario de bienestar físico según lo desee.**

   Repita los pasos 3 a 6 para visualizar la información de ejercicios para el año, el mes, la semana o el día deseado.

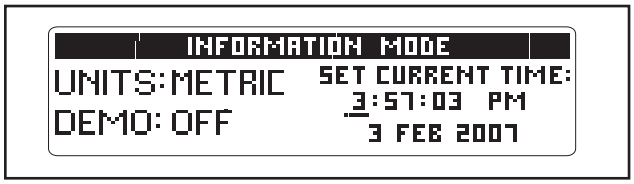
8. **Sálgase del diario de bienestar físico.**

   Presione el botón Diario de iFITFitness para salir del diario de la buena forma física en cualquier momento.

LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN

La consola tiene una función de información que le permite seleccionar una unidad de medida para la consola y encender o apagar la función de demo de la pantalla. Usted también puede fijar la fecha y la hora.

Para seleccionar la función de información, mantenga pulsado el botón Detener [STOP], inserte la llave en la consola y luego suelte el botón Detener. Cuando se seleccione la funciónel información, la siguiente información se mostrará en la pantalla:



La pantalla mostrará la unidad de medida seleccionada. Para cambiar la unidad de medida, oprima el botón de aumento de Velocidad. Para ver la distancia en kilómetros, seleccione MÉTRICO [METRIC]. Para ver la distancia en millas, seleccione INGLÉS [ENGLISH].

Nota: La consola cuenta con uan función demo, diseñada para ser usada si se expone la máquina para correr en una tienda. Cuando se encienda la función demo, la consola funcionará normalmente en cuanto enchufe el cable eléctrico, coloque el corta circuito a reiniciar/apagar a la posición reiniciar, e inserte la llave en la consola. Sin embargo, cuando retire la llave, las pantallas se mantendrán encendidas, aunque los botones no funcionarán. Si la función demo está activada aparecerá la palabra *ON* (Encendido) en el monitor mientras se selecciona el modo de información. Para encender o apagar la función demo, pulse el botón Velocidad [SPEED].

También puede ajustar la fecha y la hora. Para ajustar la fecha y la hora, vea el paso 4 en la página 15

Para salir de la función de información, retire la llave de la consola.

COMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTEREO

Este producto ha sido diseñado específicamente para trabajar con iPod y ha sido certificado por el especialista para reunir las normas de rendimiento de Apple. Para escuchar música o audiolibros a través de los altavoces estéreos de la consola , usted deberá conectar su reproductor iPod, MP3, CD, u otro reproductor de audio personal a la consola a través del conector de audio o a través del Acoplador Universal Integrado para iPod.

Para usar el conector de audio, localice el cable de audio y enchúfelo en el conector de audio cerca de los altavoces. Luego, enchufe el cable de audio en el conector de su reproductor MP3, CD, u otro reproductor de audio personal. **Asegúrese que el cable de audio esté bien enchufado.**

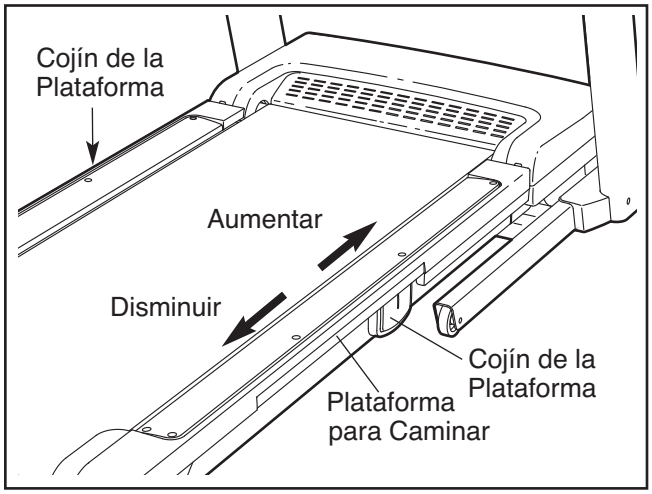
Para usar la estación Universal Integrado para iPod, usted necesita un Conectador iPod de iFIT Universal. Enchufe un extremo dentro de la estación Universal Integrada para iPod cerca de los altavoces y el otro extremo en su iPod. **Asegúrese de que el Conectador iPod de iFIT Universal esté bien enchufado. Para comprar un Conectador iPod de iFIT Universal, por favor llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.**

Luego, presione el botón Ejecutar en su reproductor iPod, MP3, CD, u otro reproductor de audio personal. Ajuste el volumen de su reproductor de audio personal o presione los botones de aumentar o disminuir del Volumen en la consola.

Si está usando un tocador de disco compacto portátil y el disco compacto se salta, coloque el tocador del disco compacto en el piso o otra superficie plana en vez de la consola.

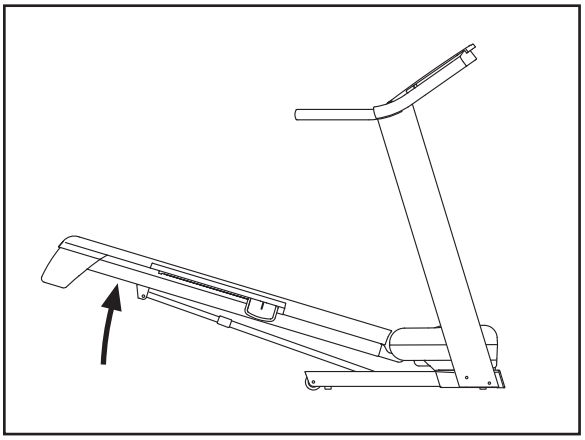
COMO AJUSTAR EL SISTEMA DE AMORTIGUACIÓN

Retire la llave de la consola y desenchufe el cable eléctrico. La máquina para correr tiene un sistema de amortiguación que reduce el impacto mientras que camina o corre en la máquina para correr. Para aumentar la firmeza de la plataforma para caminar, bájese de la máquina para correr y deslice los amortiguadores de la plataforma hacia el frente de la máquina para correr. Para disminuir la firmeza, bájese de la máquina para correr y deslice los amortiguadores de la plataforma hacia atrás de la máquina para correr. **Nota: Asegúrese que los dos amortiguadores estén fijados en el mismo nivel de firmeza. Si corre más rápido en la máquina para correr, o si su peso es más alto, la plataforma para caminar debe de estar más firme.**



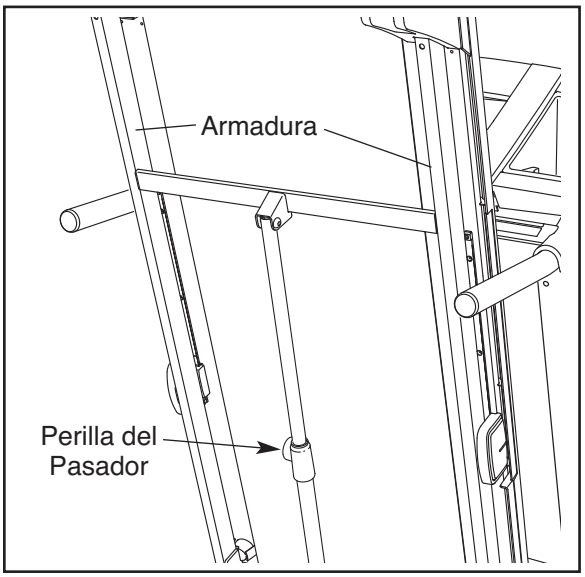
COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

COMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA ALMACENAMIENTO



Antes de plegar la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición más baja. De lo contrario, puede dañar la máquina para correr permanentemente..A continuación, desconecte el cable eléctrico. PrecauciÓn: Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la máquina para correr.

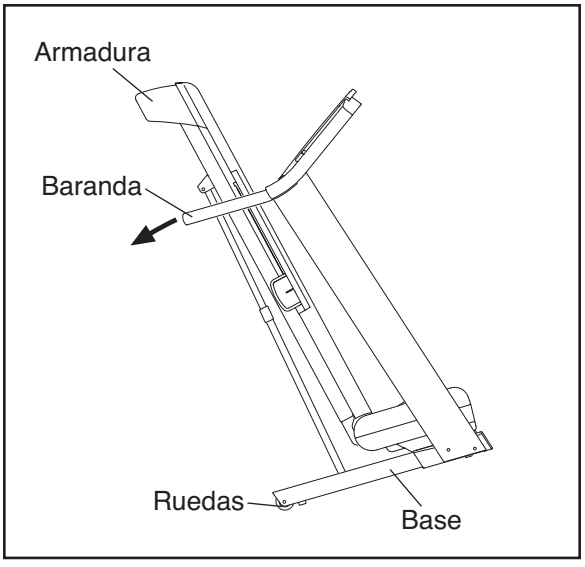
1. **Sostenga la armadura firmemente en el sitio que se muestra con la flecha a la derecha. PRECAUCIÓN: Para disminuir las posibilidades de heridas, no levante la armadura de los rieles plásticos para los pies. Doble las piernas y mantenga la espalda derecha. Mientras usted levanta la banda para caminar, asegúrese de hacer el esfuerzo con las piernas y no con la espalda.** Levante la armadura hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.



2. Levante la armadura hasta que la perilla del pasador tranque en la posición de almacenamiento. **Asegúrese que la perilla del pasador esté trancada en la posición de almacenamiento.**

   Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr fuera de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

COMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER



Antes de mover la máquina para correr, póngala en posición de almacenamiento tal y como se describía anteriormente. **Asegúrese que la perilla del pasadador esté trancada en la posición de almacenamiento.**

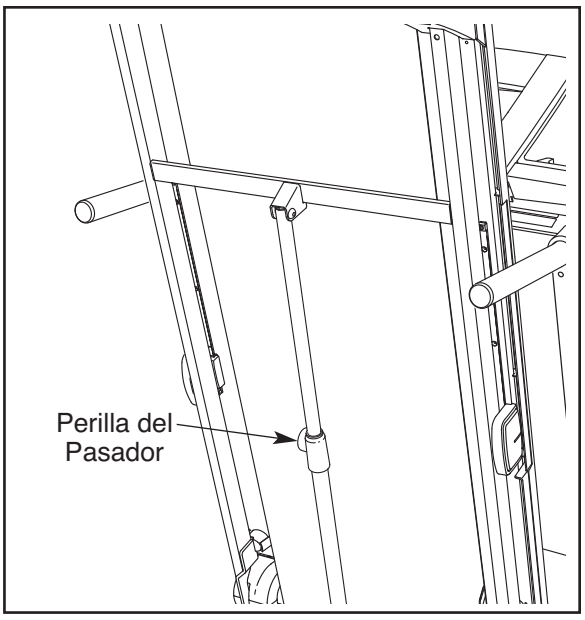
1. Sostenga una baranda con una mano, y coloque la otra mano en la plataforma. Ubique un pie en contra de una las ruedas.

2. Incline la máquina para correr hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas. **Cuidadosamente mueva la máquina para correr al lugar deseado. Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la máquina para correr. No trate de mover la máquina para correr sobre una superficie irregular.**

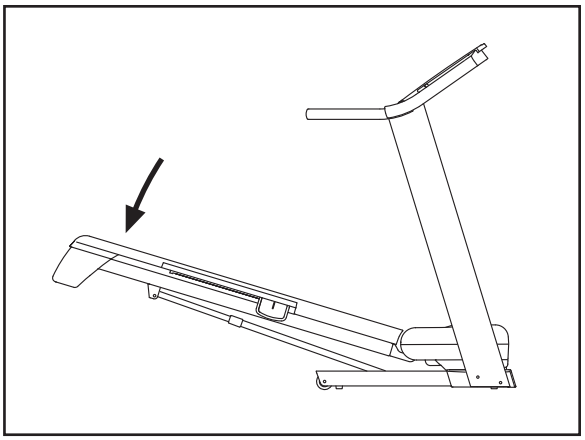
3. Coloque un pie en contra de una de las ruedas, y cuidadosamente baje la máquina para correr hasta que esté en la posición de almacenamiento.

CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA UTILIZARLA

1. Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha como se muestra. Jale la perilla del seguro hacia la izquierda y sosténgala. Ladee la armadura hacia abajo hasta que sobrepase la perilla del pasador.



2. **Sostenga la máquina para correr firmemente con las dos manos, y baje la máquina para correr al piso. PRECAUCIÓN: No agarre solo los rieles para los pies de plástico. Doble sus rodillas y mantenga su espalda recta.**



PROBLEMAS

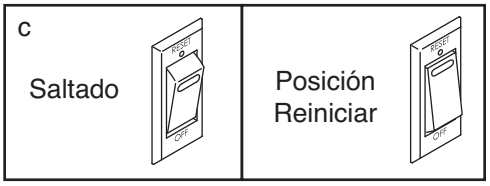
La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo. Encuentre la síntoma que apliqué, y siga los pasos que se dan. Si necesita más ayuda comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

PROBLEMA: El aparato no se enciende

SOLUCIÓN: a. Asegúrese que el cable eléctrico esté conectado a un regulador protector y que el regulador protector esté conectado a un toma corriente con polo a tierra apropiado. (Vea la página 13.) Si se requiere de una extensión, utilice una da la calibre 14 mm para uso general de 1,5 m de largo aproximadamente. **Importante: La máquina para correr no es compatible con toma corrientes equipados con un interruptor de circuito con prueba de tierra.**

b. Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.

c. Inspeccione el cortacircuito de reiniciar/apagar que se encuentra en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar, el cortacircuito ha saltado. Para reajustar el cortacircuito, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro.



PROBLEMA: El aparato se apaga mientras está en uso

SOLUCIÓN: a. Inspeccione el cortacircuito de reiniciar/apagar (vea c. arriba). Si el cortacircuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces apriete el interruptor hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Si el cable eléctrico está enchufado, desconéctelo, espere por cinco minutos y entonces vuelva a conectarlo.

c. Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola.

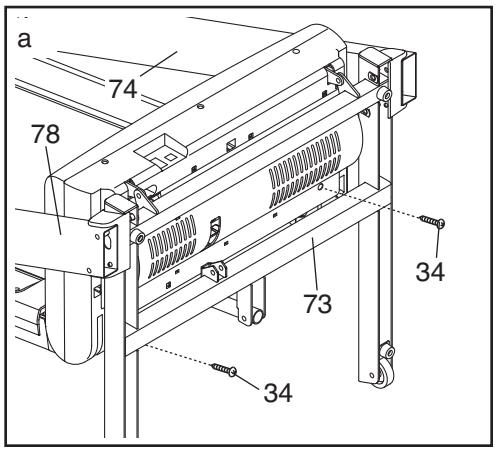
d. Si la máquina para correr todavía no anda, por favor comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

PROBLEMA: Las pantallas de la consola permancen encendidas cuando usted retira la llave de la consola.

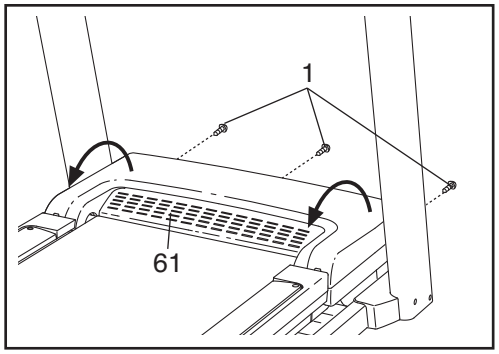
SOLUCIÓN: a. La consola ofrece una función demo en pantalla, diseñada para utilizar si la máquina para correr se exhibe en una tienda. Si las pantallas permancen encendidas cuando usted retira la llave, la función demo se enciende. Para apagar la función demo, mantenga presionado el botón Detener por algunos segundos. Si las pantallas todavía permancen encendidas, vea la FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 23 para apagar la función información.

PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

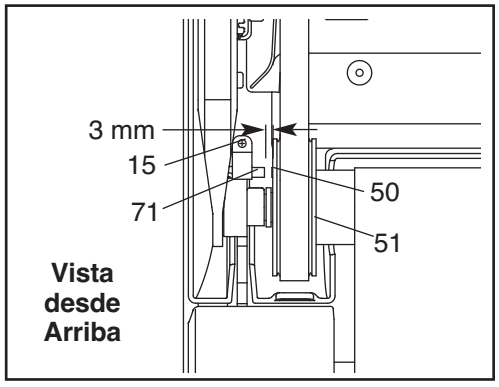
SOLUCIÓN : a. Quite la llave de la consola y desenchufe el cable eléctrico. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente ladee los Montantes Verticales (74, 78) hacia abajo. Pueden haber más de dos Tornillos de #8 x 2" (34) en la parte de abajo de la Charola Ventral (73). Si los hay, retírelos. Nota: Se requiere un destornillador estrella con un hasta de por lo menos 13 cm de largo. Levante los Montantes Verticales a la posición vertical.



Quite los Tornillos de #8 x 3/4" (1) y cuidadosamente quite la Cubierta (61).



Localice el Interruptor de Lengüeta (71) y el Imán (50) en el lado izquierdo de la Polea (51). Dé vuelta a la Polea hasta que el Imán esté alineado con Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3 mm.** De ser necesario, afloje el Tornillo de 3/4” del Interruptor de Lengüeta (15), desplace apenas el Interruptor de Lengüeta y luego ajuste de nuevo el Tornillo. Fije nuevamente la Cubierta (no se muestra). Si es necesario, incline hacia abajo los Montantes Verticales (no se muestra), fije nuevamente los Tornillos de #8 x 2" (no se muestra) y levante los Montantes Verticales. Haga funcionar la máquina para correr por algunos minutos para verificar que la lectura de velocidad sea correcta.



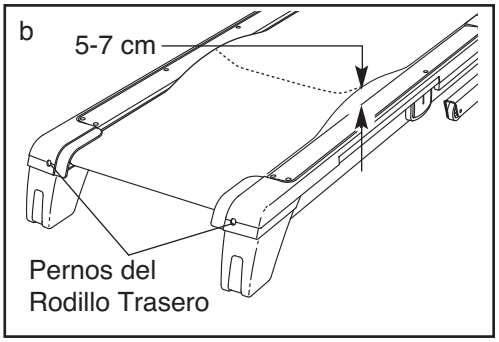
PROBLEMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

SOLUCIÓN: a. Mantenga presionado el botón de Parada [STOP] y el botón de aumento de la velocidad; introduzca la llave en la consola y suelte a continuación el botón de Parada y el de aumento de la velocidad. Pulse el botón para aumentar o reducir el ángulo de inclinación. La maquina para correr se levantará automáticamente hasta alcanzar el nivel máximo de inclinación y a continuación volverá al nivel mínimo. De este modo, el sistema de inclinación se podrá recalibrar. Si la inclinación no se calibrase, pulse el botón de parada, presionando a continuación de nuevo el botón de aumento o reducción de la Inclinación. Cuando la inclinación se haya calibrado, retire la llave de la consola.

PROBLEMA: La banda disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella

SOLUCIÓN: a. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.

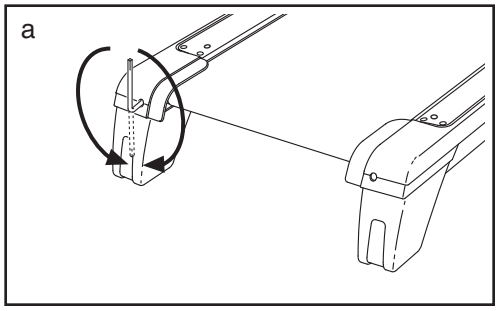
b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido opuesto de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



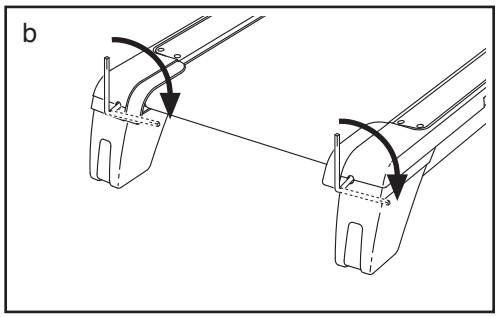
c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de éste manual.

PROBLEMA: La banda está descentrada o se resbala cuando se esté caminando en ella

SOLUCIÓN: a. **Si la banda para caminar no está centrada** primero quite la llave, y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda,** use la llave hexagonal para dar vuelta al perno izquierdo del rodillo trasero 1/2 vuelta; **Si la banda para caminar se ha movido al lado derecho,** de vuelta al perno izquierdo en dirección opuesto a las agujas del reloj 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté centrada.



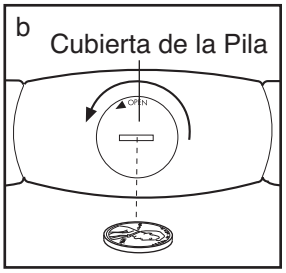
b. **Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella,** primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj, un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



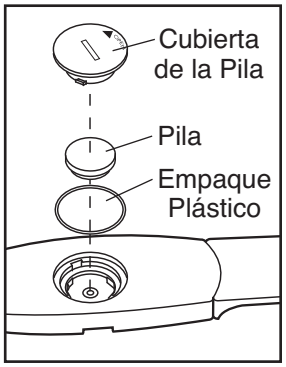
PROBLEMA: El sensor de pulso para el pecho no funciona apropiadamente

SOLUCIÓN: a. Si el monitor del ritmo cardíaco no funciona apropiadamente, refiérase a PROBLEMAS CON EL sensor de pulso para el pecho en la página 12.

b. Si el monitor del ritmo cardíaco todavía no funciona apropiadamente, la pila se debe cambiar. Para reemplazar la pila, localice la cubierta de la pila en la parte de atrás de la unidad del sensor. Inserte una moneda en la ranura de la cubierta y dele vuelta a la cubierta en dirección opuesta a las manecillas del reloj a la posición de “open” (abierto). Quite la cubierta.



Saque la pila vieja e inserte la nueva pila CR2032, **asegurándose que la pila esté volteada de tal manera que lo escrito esté en la parte de arriba.** También, asegúrese que el empaque plástico esté en su lugar en la unidad del sensor. Reemplace la cubierta de la pila y dele vuelta a la posición cerrada.



GUÍA DE EJERCICIOS

⚠ ADVERTENCIA: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para individuos con edades superiores a 35 años o para aquellos con problemas previos de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo su movimiento, pueden afectar a la precisión de las lecturas del ritmo cardiaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardiaco.

Las siguientes indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información más detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Ya que su objetivo sea quemar grasa fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados deseados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. El nivel de intensidad adecuado puede encontrarse tomando como guía su ritmo cardiaco. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasas y hacer ejercicios aeróbicos.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar el ritmo cardiaco adecuado para usted, primero busque su edad cerca de la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Luego busque los tres números por encima de su edad. Los tres números definen su "zona de entrenamiento". Los dos números por debajo constituyen los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa, el número más alto es el ritmo cardiaco recomendado para realizar ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasas eficientemente usted debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad relativamente bajo, durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías fácilmente accesibles de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de las grasas* almacenadas para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasas, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que el ritmo cardiaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar grasas de manera óptima, ajuste la la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardiaco esté próximo al número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, sus ejercicios deben ser "aeróbicos". Los ejercicios aeróbicos constituyen una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardiaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento— Inicie cada sesión de entrenamiento estirando y ejercitando ligeramente los músculos durante 5 a 10 minutos. Un calentamiento adecuado aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicios en la Zona de Entrenamiento— Tras el calentamiento aumente la intensidad de sus ejercicios hasta que su pulso se encuentre en su zona de entrenamiento durante 20 a 30 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos). Respire de manera regular y profundamente mientras hace ejercicios - nunca contenga la respiración.

Relajación— Termine cada sesión de entrenamiento con estiramientos de relajación durante 5 a 10 minutos. Esto aumentará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a evitar problemas posteriores al ejercicio.

Frecuencia de Ejercicios

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

LISTA DE PIEZAS—Nº de Modelo NETL14807.1

R0309A

Para localizar las piezas de la lista a continuación, vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS para futuras referencias.

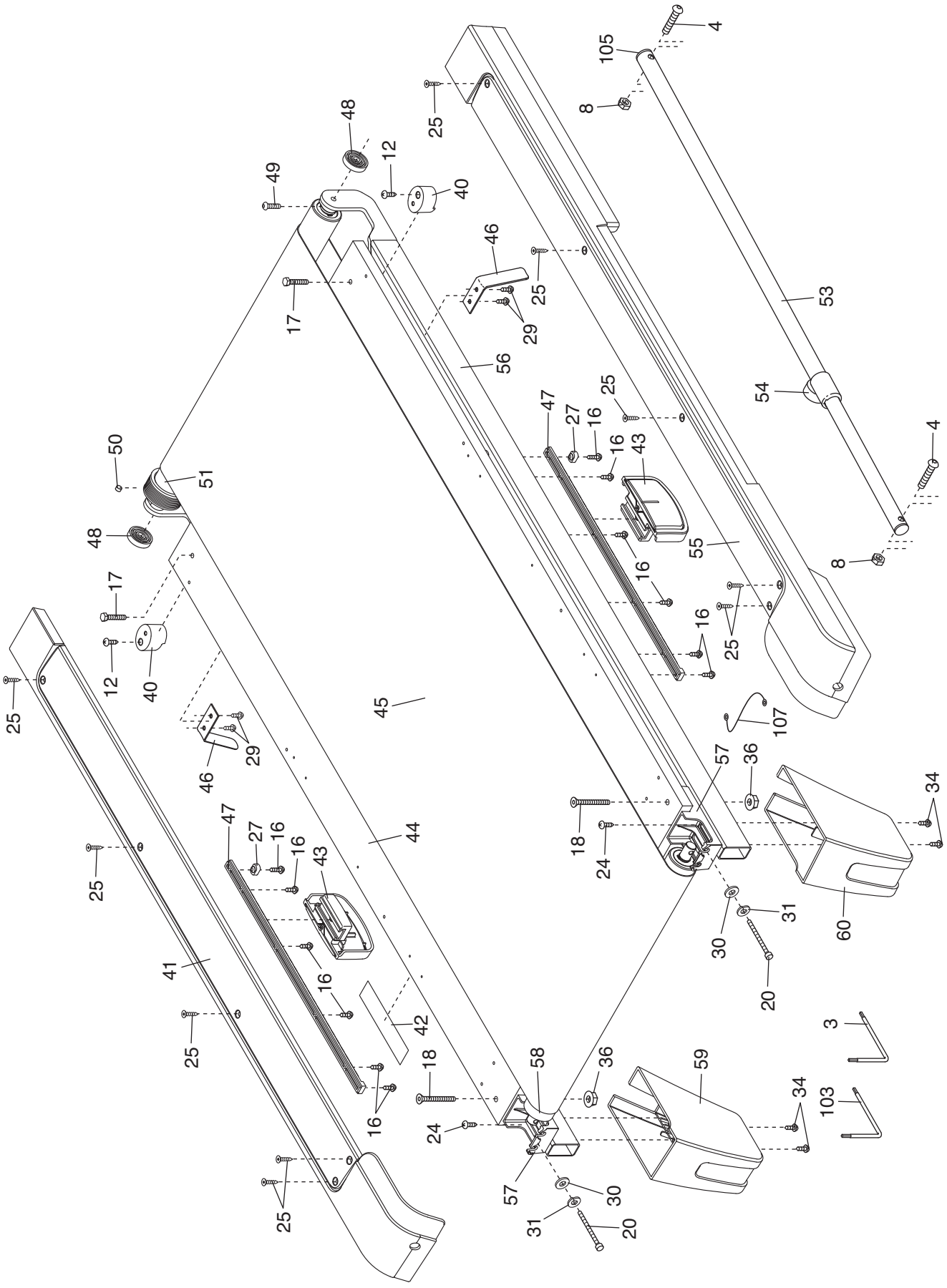
Nº	Ctd.	Descripción
1	25	Tornillo de #8 x 3/4"
2	4	Tornillo Punta Broca de #8 x 1"
3	1	Llave Hexagonal
4	6	Perno de 3/8" x 2"
5	2	Perno de 1/4" x 1 1/4"
6	4	Perno de 3/8" x 4 1/2"
7	6	Perno de 5/16" x 1 1/4"
8	8	Tuerca de 3/8"
9	4	Arandela Estrella de 3/8"
10	4	Arandela Estrella de 5/16"
11	5	Tornillo Punta Broca de #8 x 3/4"
12	8	Tornillo de #8 x 1/2"
13	2	Espaciador de la Almohadilla de la Base
14	1	Soporte del Pasador
15	1	Tornillo del Interruptor de Lengüeta de 3/4"
16	14	Tornillo de #8 x 3/4"
17	2	Perno de 1/4" x 1"
18	2	Perno de 5/16" x 4 1/4"
19	2	Perno con Nylon/Metal de 3/8" x 1"
20	2	Perno del Rodillo Trasero
21	1	Perno de 3/8" x 1 3/4"
22	1	Perno de 3/8" x 1 1/2"
23	2	Perno de 3/8" x 1"
24	14	Tornillo de Tierra 1/2"
25	10	Tornillo de #12 x 1 1/4"
26	2	Perno del Motor
27	2	Traba de amortiguación
28	1	Corta Circiuto Reajustar/Apagar
29	4	Tornillo de #8 x .44
30	2	Arandela Plana de 1/4" x 3/4"
31	2	Arandela de Ajuste de 1/4"
32	1	Filtro
33	2	Arandela Estrella de 1/4"
34	6	Tornillo de #8 x 2"
35	1	Alambre Audio
36	2	Tuerca con Reborde de 5/16"
37	3	Gancho de la Cubierta
38	1	Cable del Montante Vertical
39	1	Cable de Tierra de Marco de Levante
40	2	Aislador Delantero
41	1	Riel para los Pies Izquierda
42	1	Calcomanía de Advertencia
43	2	Cojín de la Plataforma para Caminar
44	1	Plataforma para Caminar
45	1	Banda para Caminar
46	2	Guía de la Banda
47	2	Riel de amortiguación
48	2	Espaciador de la Armadura
49	2	Espaciador de Rodillo Delantero
50	1	Imán
51	1	Rodillo Delantero/Polea
52	2	Atadura para Cable de 15 1/2"
53	1	Pasador de Almacenamiento
54	1	Perilla del Pasador
55	1	Riel para los Pies Derecha
56	1	Armadura
57	2	Soporte del Rodillo Trasero
58	1	Rodillo Trasero
59	1	Pata Trasera Izquierda
60	1	Pata Trasera Derecha
61	1	Cubierta
62	1	Correa de Manejo
63	1	Aislador del Motor
64	1	Motor
65	1	Armadura de Levante
66	2	Atadura para Cable
67	1	Cable de Tierra del Controlador
68	1	Cable Eléctrico
69	1	Adaptador del Cable Eléctrico
70	1	Controlador
71	1	Interruptor de Lengüeta
72	1	Gancho del Interruptor de Lengüeta
73	1	Charola Ventral
74	1	Montante Vertical Izquierdo
75	1	Motor de Inclinación
76	1	Espaciador de la Montante Vertical Izquierdo
77	1	Abrazadera de la Caja Ferrite
78	1	Montante Vertical Derecho
79	1	Espaciador de la Montante Vertical Derecho
80	4	Espaciador del Perno
81	4	Almohadilla de la Base
82	2	Calcomanía de Precaución
83	1	Base
84	2	Rueda
85	2	Atadura Ajustable
86	9	Atadura de 8"
87	1	Puerta de Acceso
88	2	Tuerca de la Jaula
89	1	Consola
90	1	Tapa de la Cubierta
91	1	Base de la Consola
92	1	Atadura Plástica
93	1	Cable de Inclinación
94	1	Barra Cruzada de la Baranda
95	1	Baranda Derecha
96	1	Baranda Izquierda
97	1	Estuche de la Tarjeta iFIT
98	4	Tapa del Extremo de la Baranda
99	1	Charola para Accesorios Izquierdo

Nº	Ctd.	Descripción
100	1	Llave/Sujetador
101	1	Cable de Tierra de la Consola
102	1	Transformador
103	1	Llave Hexagonal de 5/32"
104	1	Espaciador del Motor de Levante
105	1	Tapa del Pasador
106	1	Bandeja de Accesorios Derecha
107	1	Armadura/Cable de Tierra de Rodillo
108	1	Soporte de lo Electrónico
109	6	Arandela Plana de 1/4"
110	2	Arandela Estrella de #8
111	2	Tuerca del Motor de Inclinación de 3/8"
112	1	Tuerca de 38
113	1	Ventilador de la Consola
114	4	Tornillo de Ventilador de la Consola
115	2	Buje del Motor
116	1	Tirante de Pulso de Pecho
117	1	Sensor de pulso para el pecho
118	1	Tornillo de Tierra de #8 x 3/4"
119	1	Recibidor del Sensor de pulso para el pecho
120	1	Receptáculo
*	–	Cable Azul de 10", M/F
*	–	Cable Azul de 8", 2F
*	–	Cable Negro de 4", 2F
*	–	Cable Negro de 4", M/F
*	–	Cable Rojo de 4", M/F
*	–	Cable Blanco de 8", M/F
*	–	Cable Verde/Amarillo de 4", F/Anillo, con Calcomanía
*	–	Cable Verde/Amarillo de 8", F/Anillo
*	–	Manual del Usuario

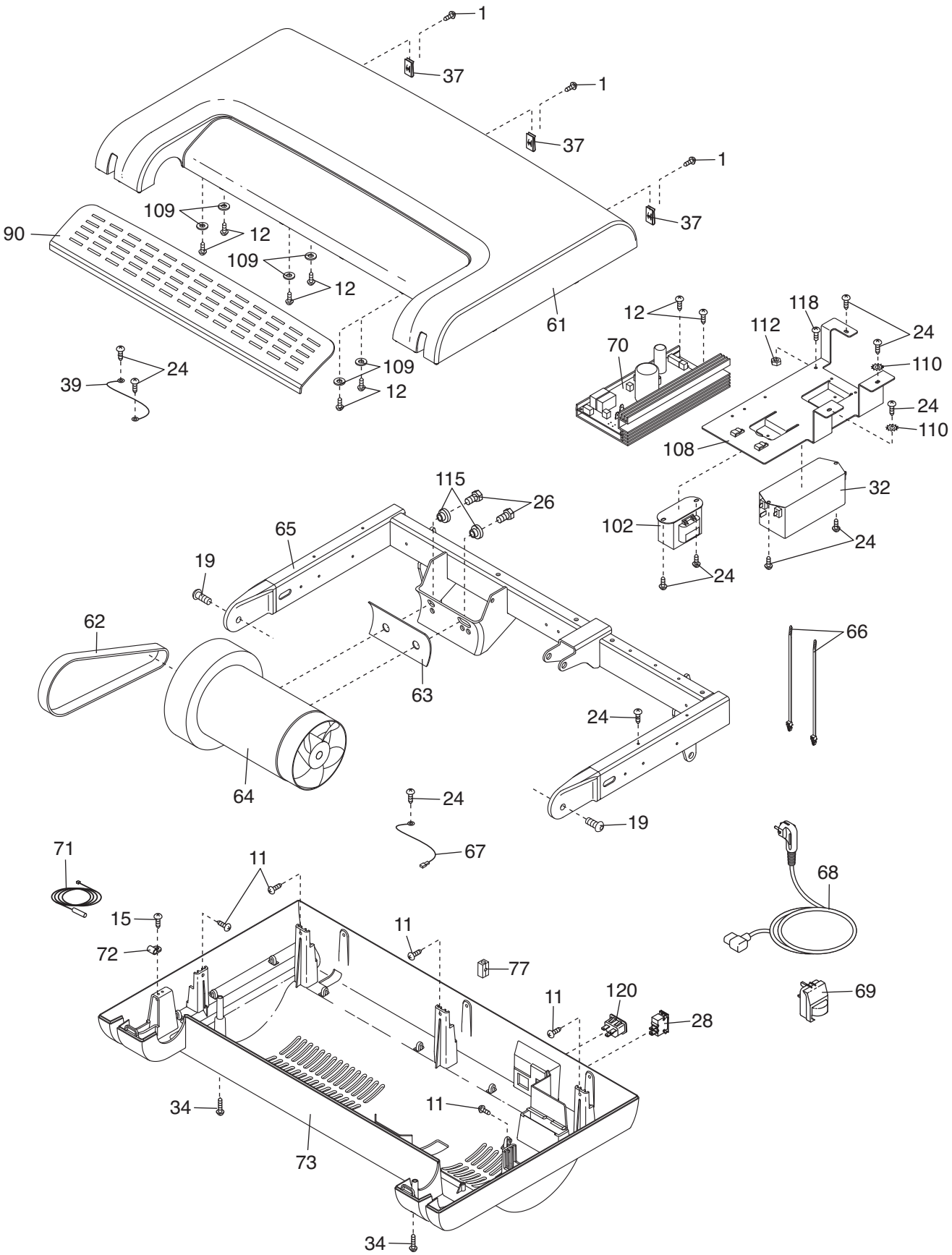
*Estas piezas no están ilustradas.

Las especificaciones de este equipo están sujetas a cambios sin previo aviso.

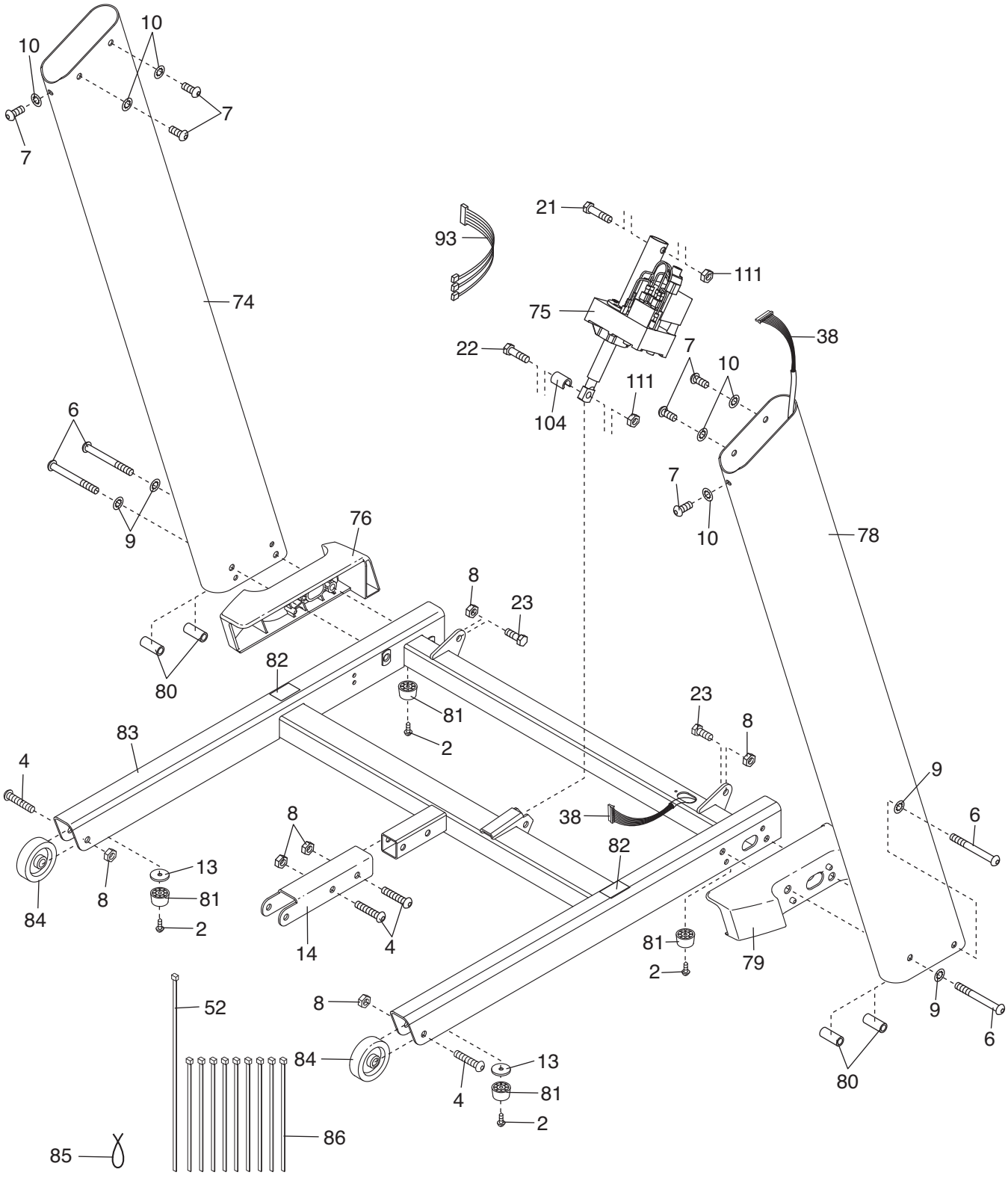
DIBUJO DE LAS PIEZAS A—Nº de Modelo NETL14807.1 R0309A



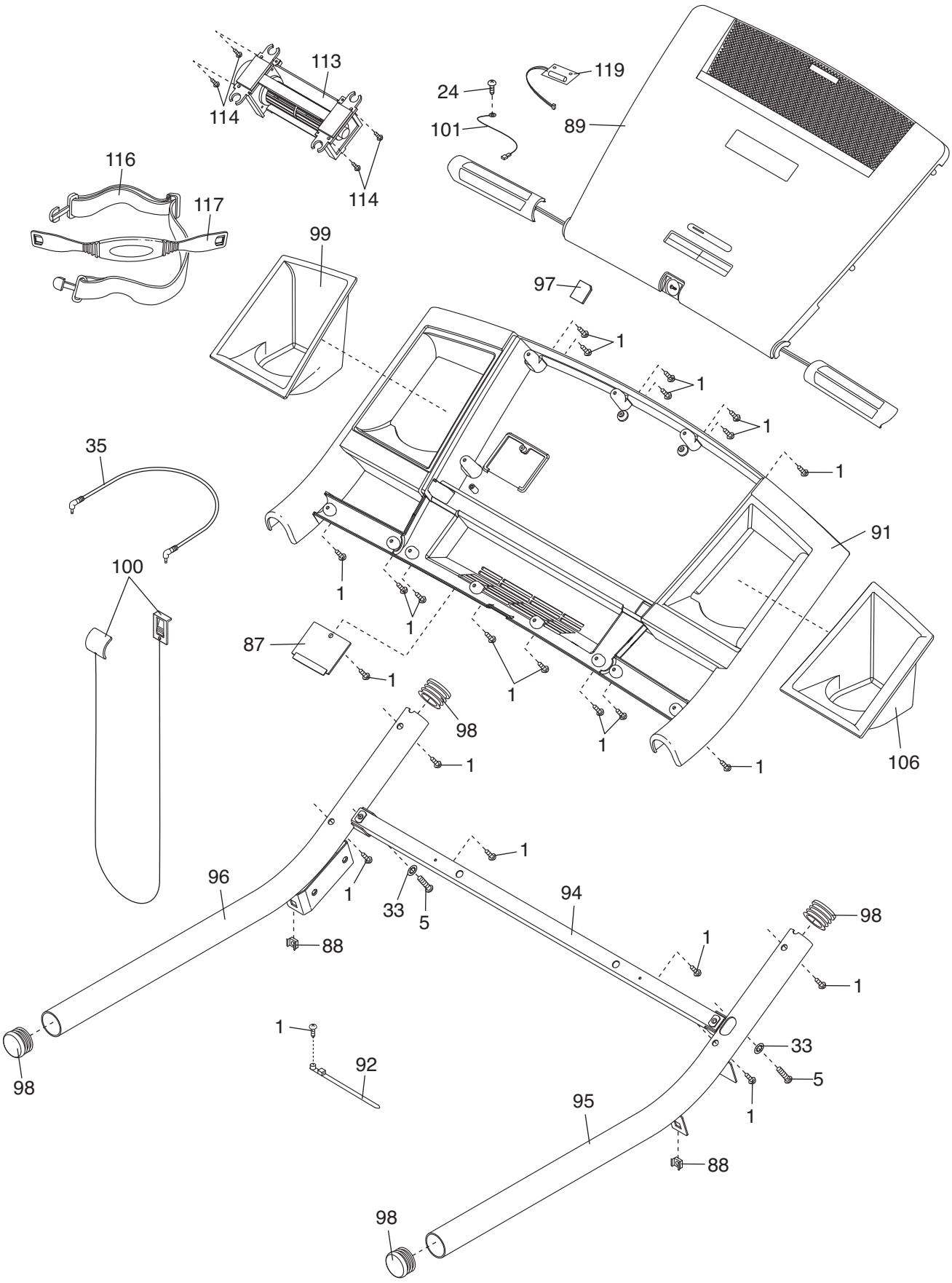
DIBUJO DE LAS PIEZAS B—Nº de Modelo NETL14807.1 R0309A



DIBUJO DE LAS PIEZAS C—Nº de Modelo NETL14807.1 R0309A



DIBUJO DE LAS PIEZAS D—Nº de Modelo NETL14807.1 R0309A



COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar componentes de repuesto lea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- número de modelo y número de serie del producto (vea la portada de este manual)

- nombre del producto (vea la portada de este manual)

- número clave y descripción del (de las) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS y DIBUJO DETALLADO hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse una vez concluida su vida útil según lo estipulado en la legislación actual.

Utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.

Nº de Pieza 271570 R0309A

Impreso en China © 2009 ICON IP, Inc.